

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT KIJANG TERHADAP HASIL  
LOMPAT JAUH SISWA PUTRA KELAS VII SMP NEGERI 3  
BERBAH KECAMATAN BERBAH KABUPATEN SLEMAN  
YOGYAKARTA TAHUN PELAJARAN 2013/2014**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Guna Memeproleh Gelar Sarjana Pendidikan Jasmani**



**Oleh:  
Cuk Subud Ekoputro  
08601244240**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2015**

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT KIJANG TERHADAP HASIL  
LOMPAT JAUH SISWA PUTRA KELAS VII SMP NEGERI 3  
BERBAH KECAMATAN BERBAH KABUPATEN SLEMAN  
YOGYAKARTA TAHUN PELAJARAN 2013/2014**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Guna Memeproleh Gelar Sarjana Pendidikan Jasmani**



**Oleh:  
Cuk Subud Ekoputro  
08601244240**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2015**

## **PERSETUJUAN**

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Lompat Kijang Terhadap Hasil lompat Jauh Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 3 Berbah Kecamatan Berbah Kabupaten Sleman Yogyakarta Tahun Pelajaran 2013/2014” yang disusun oleh Cuk Subud Ekoputro, NIM 08601244240 ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 30 Januari 2015

Pembimbing,



Drs. Sriawan, M.Kes  
NIP. 19580830 198703 1 003

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Lompat Kijang Terhadap Hasillompat Jauh Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 3 Berbah Kecamatan Berbah Kabupaten Sleman Yogyakarta Tahun Pelajaran 2013/2014” benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda Yudisium pada periode berikutnya

Yogyakarta, 6 Juni 2015

Yang menyatakan,



Cuk Subud Ekoputro,  
NIM 08601244240

## PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Lompat Kijang Terhadap Hasil lompat Jauh Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 3 Berbah Kecamatan Berbah Kabupaten Sleman Yogyakarta Tahun Pelajaran 2013/2014” yang disusun oleh Cuk Subud Ekoputro, NIM 08601244240 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 5 Juni 2015 dan dinyatakan lulus.

 <b>DEWAN PENGUJI</b>			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Sriawan, M.Kes	Ketua Penguji		16/ 15 ..6...
Hedi Ardiyanto H, M.Or	Sekretaris Penguji		16/ 15 ..6...
Amat Komari, M.Si	Penguji I		16/ 15 ...6
Dra. Sri Mawarti, M.Pd	Penguji II		16/ 15 ..6...

Yogyakarta, Juni 2015

**Fakultas Ilmu Keolahragaan**  
**Dekan**  
  
Rumpis Agus Sudarko, M.S  
NIP. 19600824 1986011 001

## **MOTTO**

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakan lah dengan sesungguhnya (urusan) yang lain”

(Alam Insyiroh :6-7).

Hidup Ini perlu Berjuang, Hati Ini Merasa Teduh (Cuk Subud)

## **PERSEMBAHAN**

Karya ini kupersembahkan kepada orang-orang yang berada dalam hati saya diantaranya:

1. Kepada orang tua yang tercinta yaitu bapak Cucuk Kuntoro dan Ibu Atik Rahmawati yang senantiasa memberikan kasih sayang dan doa yang tak pernah lelah dan selalu memberikan semangat.
2. Kakak-kakak saya yang selalu memberi semangat dan motivasi untuk selalu belajar dan kerja keras.
3. Istri saya Devi Kurniawati Saputri dan anak saya Arya Divo Gagah Sadewa yang selalu memberi semangat dan kasih sayang yang tak henti-hentinya kepada saya, sehingga saya dapat menyelesaikan jenjang S1 Fakultas Ilmu Keolahragaan ini.

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT KIJANG TERHADAP HASIL  
LOMPAT JAUH SISWA PUTRA KELAS VII SMP NEGERI 3  
BERBAH KECAMATAN BERBAH KABUPATEN SLEMAN  
YOGYAKARTA TAHUN PELAJARAN 2013/2014**

**Oleh:**

**Cuk Subud Ekoputro  
NIM 08601244240**

**ABSTRAK**

Kemampuan siswa di SMP Negeri 3 Berbah dalam melakukan lompat jauh masih belum optimal, sehingga perlu adanya program latihan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa salah satunya menggunakan latihan lompat kijang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan lompat kijang terhadap hasil lompat jauh Siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Berbah kecamatan Berbah Kabupaten Sleman Yogyakarta tahun pelajaran 2013/2014

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest design*. Instrumen yang digunakan adalah *lompat jauh*. Subjek dalam penelitian ini adalah Siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Berbah sebanyak 34 siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis uji *t paired sample t test* dengan taraf signifikan 5 %.

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan pada uraian sebelumnya telah diperoleh hasil uji *t* tersebut diperoleh nilai  $t_{hitung} (6,617) > t_{tabel} (2,042)$ , dan nilai  $p (0,000) < \text{dari } 0,05$ , hal tersebut menunjukkan diartikan  **$H_a$** : diterima dan  **$H_o$** : ditolak. Dengan demikian hasil penelitian ini dapat disimpulkan ada pengaruh latihan lompat kijang terhadap hasil lompat jauh siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Berbah.

***Kata kunci : Lompat Kijang, Lompat Jauh, siswa Putra kelas VII SMP***



## **KATA PENGANTAR**

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Lompat Kijang Terhadap Hasilompat Jauh Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 3 Berbah Kecamatan Berbah Kabupaten Sleman Yogyakarta Tahun Pelajaran 2013/2014” dengan lancar.

Dalam penyusunan skripsi ini pastilah penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin untuk menempuh kuliah di UNY.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian.
3. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si. Ketua Jurusan POR yang telah memfasilitasi dalam melaksanakan penelitian.
4. Bapak Drs. Sriawan M.Kes, Pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan petunjuk kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Hedi Ardiyanta, M.Or, penasehat Akademik yang telah memberikan nasehat dan dorongan untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

7. BapK dan Ibu Staf Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah membantu peneliti dalam membuat surat perijinan.

Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya. Dan penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan pembuatan skripsi selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Yogyakarta, 5 Juni 2015

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMANA MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA .....	7
A. Deskripsi Teori.....	7
1. Hakikat Lompat Jauh .....	7
2. Komponen-Komponen Lompat Jauh .....	8
3. Tahap-tahap Pembelajaran Lompat Jauh .....	10
4. Faktor Kondisi Fisik yang Mempengaruhi Kemampuan Lompat Jauh .....	14
5. Faktor-faktor yang mempengaruhi lompat jauh .....	16
6. Latihan dan Prinsip-Prinsip Latihan .....	21
7. Kekhususan Program Latihan Lompat Kijang .....	24
8. Bentuk Pengembangan Skill.....	25
B. Penelitian yang Relevan .....	25
C. Kerangka Berfikir .....	26
D. Hipotesis.....	28

BAB III. METODE PENELITIAN.....	29
A. Desain Penelitian.....	29
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	30
C. Subjek Penelitian.....	30
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	31
E. Teknik Analisis Data .....	36
 BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	39
A. Hasil Penelitian .....	39
B. Pembahasan .....	41
 BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	48
A. Kesimpulan.....	48
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	48
C. Keterbatasan Hasil Penelitian .....	49
D. Saran .....	49
 DAFTAR PUSTAKA .....	50
 LAMPIRAN.....	52

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Penelitian Lompat Jauh <i>Pretest</i> .....	39
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Penelitian Lompat Jauh <i>Posttest</i> .....	40
Tabel 3. Hasil Uji Normalitas.....	41
Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas .....	43
Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis.....	44

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. <i>Take Off</i> .....	9
Gambar 2. Serangkaian Gerakan Lompat Jauh.....	11
Gambar 3. Latihan Melompati Rintangan dan Dimodifikasi.....	24
Gambar 4. Desain penelitian .....	30
Gambar 5. Diagram Frekuensi Hasil Penelitian Lompat Jauh <i>Pretest</i> .....	40
Gambar 6. Diagram Frekuensi Hasil Penelitian Lompat Jauh <i>Posttest</i> .....	41

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	52
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian .....	56
Lampiran 3. Surat Kalibrasi Alat .....	57
Lampiran 4. Absensi siswa .....	61
Lampiran 5. Program Latihan .....	62
Lampiran 6. Data Penelitian.....	66
Lampiran 7. Statistik Penelitian .....	68
Lampiran 8. Uji Normalitas .....	70
Lampiran 9. Uji homogenitas.....	72
Lampiran 10. Uji t.....	73
Lampiran 11. Dokumentasi.....	74

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan bagian dari kehidupan manusia. Dengan berolahraga kesegaran jasmani atau kondisi fisik seseorang dapat ditingkatkan sehingga untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Melalui kegiatan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan memiliki watak disiplin serta sportif yang pada akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas.

Pembangunan pendidikan merupakan bagian integral dari pembangunan nasional yang diarahkan menuju kepeningkatan kualitas manusia Indonesia seutuhnya. Sebagai bagian dari Pendidikan Nasional, upaya pendidikan jasmani perlu dilaksanakan dengan terencana, teratur dan berkesinambungan. Pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumber daya manusia Indonesia. Hasil yang diharapkan itu akan dicapai setelah masa yang cukup lama. Karena itu, upaya pembinaan warga masyarakat dan peserta didik melalui pendidikan jasmani dan olahraga membutuhkan metode dan kurikulum sebagai infrastrukturnya, sarana dan prasarana sebagai pendukungnya serta kesadaran dan kesabaran dari komponen pendidikan dalam pelaksanaannya. Pendidikan jasmani dan olahraga di lembaga pendidikan formal atau sekolah sebagai salah satu bagian kurikulum pendidikan pelaksanaannya secara intrakurikuler (pada jam sekolah) dan



ekstrakurikuler (di luar jam sekolah). Dengan adanya ekstrakurikuler di sekolah diharapkan kemampuan siswa meningkat dengan bentuk-bentuk latihan khusus yang sesuai dengan cabang olahraga yang diikuti dan diminati. Hal ini penting dilakukan guna pembinaan dan pembibitan olahraga dikalangan siswa meningkat dan dapat mendapatkan hasil yang memuaskan dan yang diinginkan. Dengan pelaksanaan pendidikan jasmani, peserta didik dibekali dan dididik secara psikis (mental dan motivasi), dan dididik secara fisik (*physical exercise*). Latihan secara fisik akan memberikan bekal kemampuan dan keterampilan dalam gerak dasar yang dapat dipergunakan dalam masa perkembangan selanjutnya, baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam perkembangannya untuk mencapai prestasi di bidang olahraga.

Menurut (M Sajoto, 1988 : 42) menyatakan bahwa semua program latihan harus berdasarkan “SAID” yaitu *Specific Adaptation to Imposed Demands*. Prinsip tersebut menyatakan bahwa latihan hendaknya bersifat khusus sesuai dengan sasaran yang akan dicapai. Bila akan meningkatkan kekuatan maka program latihan harus memenuhi syarat untuk tujuan meningkatkan kekuatan.

Salah satu bagian dari pendidikan jasmani di lembaga formal adalah pendidikan gerak dan olah jasmani yang secara khusus merupakan pendekatan ke salah satu cabang olahraga tertentu berdasarkan kurikulum yang berlaku. Diantaranya adalah pembelajaran mengenai cabang olahraga atletik. Atletik merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan

dan perkembangan anak. Gerakan-gerakan atletik sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani, seperti lari, lompat, berjalan dan melempar.

Dalam suatu perlombaan atletik terdapat lebih dari satu macam perlombaan. Nomor-nomor dalam atletik yang sering diperlombakan adalah sebagai berikut: (1) nomor jalan dan lari meliputi: jalan cepat, lari jarak pendek (*sprint*), lari jarak menengah (*middle distance*), lari jarak jauh (*long distance*), dan lari estafet. (2) nomor lompat meliputi: lompat tinggi (*hight jump*), lompat jauh (*long jump*), lompat jangkit (*tripple jump*), dan lompat tinggi galah (*polevoul*t). (3) nomor lempar meliputi: tolak peluru (*shot put*), lempar lembing (*javelin throw*), lempar cakram (*discus throw*), dan lontar martil (*hammer*) (Eddy Purnomo dan Dapan, 2011: 1-2).

Ruang lingkup kurikulum penjasorkes SMP Negeri 3 Berbah memuat permainan bola besar, bola kecil, senam, dan atletik. Untuk cabang atletik nomor yang diajarkan adalah lari, lempar, dan lompat. Nomor lompat yang diajarkan salah satunya lompat jauh. Lompat jauh yang diajarkan di Sekolah Menengah Pertama merupakan latihan bagi siswa untuk melakukan gerakan melompat dan mencapai jarak lompatan sejauh-jauhnya yang dimulai dengan gerakan lari sebagai awalan dalam melompat kemudian menolak pada papan tumpuan kemudian gerakan melayang di udara dan akhirnya mendarat pada titik terjauh ke dalam bak pasir sebagai media pendaratannya.

Dalam upaya pencapaian jarak lompatan sejauh-jauhnya seorang siswa harus memiliki beberapa persyaratan tertentu misalnya kondisi fisik dan

penguasaan teknik dalam lompat jauh. Menurut Eddy Purnomo dan Dapan (2011: 93) prestasi lompat jauh ditentukan oleh sebagian kecil parameter yang nyata berkaitan dengan kemampuan biomotorik yaitu kecepatan lari, akselerasi, kekuatan lompat, koordinasi lengan dengan kaki dan rasa (*sense*) irama.

Kelas olahraga SMP Negeri 3 Berbah diwajibkan mengikuti pembelajaran atletik. Salah satu nomor yang difokuskan dalam latihan adalah lompat jauh gaya jongkok karena merupakan gaya yang paling mudah untuk tingkat SMP dan sesuai dengan kurikulum yang ada. Selama proses latihan lompat jauh, kecepatan siswa saat melakukan lari awalan masih belum maksimal sehingga mengakibatkan power saat melakukan tolakan juga kurang maksimal. Kedua hal tersebut berdampak pada hasil lompatan siswa yang kurang maksimal. Selain itu penyusunan program latihan dan bentuk-bentuk latihan yang diberikan oleh guru pendamping maupun pelatih yang ada di SMP Negeri 3 Berbah belum memperhatikan faktor-faktor penentu untuk mencapai hasil lompatan yang optimal, sehingga latihan yang diberikan hanya berupa latihan lompat jauh secara keseluruhan yang dimulai dari awalan, menumpu/menolak dan diakhiri mendarat yang dilakukan berulang-ulang tanpa memfokuskan pada peningkatan salah satu aspek penentu hasil lompatan misalnya kecepatan awalan.

Dengan penelusuran hasil survei dan pengamatan peneliti serta berdasar kenyataan yang ada tersebut di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai kemampuan lompat jauh siswa kelas VII olahraga SMP Negeri 3 Berbah. Bentuk latihan yang diasumsikan baik untuk meningkatkan kemampuan

lompat jauh dengan latihan lompat kijang. Bentuk latihan lompat kijang ini diharapkan mampu meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa kelas VII di SMP Negeri 3 Berbah. Berdasarkan uraian diatas peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Latihan Lompat Kijang Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa putra Kelas VII SMP Negeri 3 Berbah Kecamatan Berbah Kabupaten Sleman Yogyakarta Tahun Pelajaran 2013/2014".

## **B. Identifikasi Masalah**

Dilihat dari latar belakang masalah yang ada dapat diidentifikasi beragam masalah yang ada :

1. Selama proses latihan lompat jauh, kecepatan siswa saat melakukan lari awalan masih belum maksimal sehingga mengakibatkan power saat melakukan tolakan juga kurang maksimal dan dalam melakukan lompat jauh menjadi kurang maksimal.
2. Faktor-faktor penentu kemampuan lompat jauh kurang diperhatikan dalam pemberian latihan lompat jauh.
3. Belum diketahuinya pengaruh latihan lompat kijang terhadap kemampuan lompat jauh siswa putra kelas VII Olahraga SMP Negeri 3 Berbah.

## **C. Batasan Masalah**

Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada pengaruh latihan lompat kijang terhadap hasil lompat jauh siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Berbah kecamatan Berbah Kabupaten Sleman Yogyakarta tahun pelajaran 2013/2014

#### **D. Rumusan Masalah**

Bertitik tolak dari latar belakang masalah diatas yang masih umum dan masih banyak yang mempengaruhi, maka peneliti mencoba merumuskan suatu permasalahan sebagai berikut: “Adakah pengaruh latihan lompat kijang terhadap hasil lompat jauh Siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Berbah Kecamatan Berbah Kabupaten Sleman Yogyakarta tahun pelajaran 2013/2014?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan lompat kijang terhadap hasil lompat jauh Siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Berbah kecamatan Berbah Kabupaten Sleman Yogyakarta tahun pelajaran 2013/2014

#### **F. Manfaat Penelitian**

Dengan penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan dapat memberikan informasi:

1. Manfaat Teoritis

Dapat menunjukkan bukti-bukti ilmiah tentang pengaruh latihan lompat kijang terhadap hasil lompat jauh Siswa.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Guru Olahraga

Sebagai sumbangan bagi guru pendidikan Jasmani dan Kesehatan dalam memilih dan menerapkan bentuk latihan dalam pembelajaran lompat jauh yang efektif untuk mencapai keberhasilan dalam mengajar lompat jauh.

b. Bagi Siswa

Sebagai sarana untuk meningkatkan kemampuan dan prestasi Siswa dalam bidang lompat jauh.

c. Bagi Masyarakat

Sebagai bahan informasi tentang adanya pengaruh latihan dan faktor-faktor lain dengan peningkatan hasil lompat jauh.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Hakikat Lompat Jauh**

Lompat jauh sebagai salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik. Bentuk gerakan lompat jauh adalah gerakan melompat, mengangkat kaki ke atas dan ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (Aip Syarifuddin, 1992 : 90).

Menurut Soegito,dkk (1993: 60) unsur utama dari olahraga lompat jauh terdiri dari gerakan lari dengan awalan, gerakan bertolak, gerakan melayang di udara dan berakhir dengan gerakan mendarat. Masing-masing unsur gerakan tersebut memiliki gaya tersendiri dan memberikan sumbangan terhadap hasil lompatan yang berupa jarak. Keempat gerakan tersebut harus dilakukan dalam rangkaian yang tidak terputus-putus.

Menurut Soegito,dkk (1993: 65) Yang harus diperhatikan guru dalam menjaga lompat jauh adalah sebagai berikut.

- a. Anak-anak agar tetap menjaga kecepatan lari saat mengambil awalan hingga ia mencapai balok tumpu.
- b. Gunakan kekuatan eksplosif kaki saat melakukan tolakan pada balok tumpu dengan dorongan yang cepat dan dinamis.
- c. Merubah sedikit posisi kaki saat mencapai balok tumpu, dimaksudkan untuk mencapai badan yang lebih tegak.

- d. Gunakan gerakan kompensasi lengan dengan baik dan tepat.
- e. Latihlah gerakan pendaratan dengan tepat.
- f. Kuasai gerakan yang betul dari lengan dan kaki dalam hal meluruskan dan membengkokkan.

Dua teknik utama yang digunakan dalam lompat jauh adalah teknik menggantung dan teknik menendang (berjalan di udara). Teknik menendang lebih terkenal tetapi kedua teknik telah digunakan oleh atlet-atlet elit untuk mencapai jarak lebih dari 8,83 meter (29 kaki) (Gerry A Carr., 1997: 135).

## **2. Komponen-Komponen Lompat Jauh**

Lompat jauh merupakan gerakan gabungan dari awalan, tolakan, waktu melayang dan mendarat. Gerakan-gerakan tersebut dilakukan secara kontinyu dan antara satu dengan yang lainnya saling menunjang sehingga penguasaan terhadap masing-masing gerakan menjadi nsangat penting. Komponen-komponen lompat jauh menurut (Gerry A Carr, 2000:146) secara garis besar adalah sebagai berikut:

### **a. Awalan**

Awalan atau ancang-ancang adalah gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk nmendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan (lompatan). Jarak awalan yang biasanya digunakan oleh para atlet lompat jauh adalah :



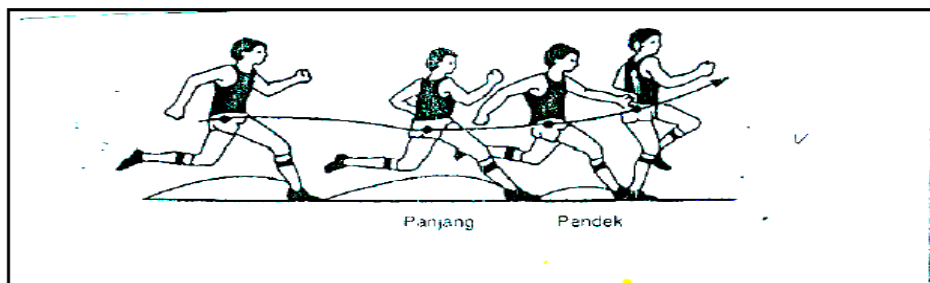
1) Atlet putri antara 30 – 45 meter

2) Atlet putra antara 40 – 50 meter

Sedangkan untuk pelaksanaan pengajaran di sekolah menengah pertama di sesuaikan dengan kemampuan anak-anak usia sekolah menengah pertama misalkan untuk putri jarak awalan 15 – 20 meter dan untuk putra jarak awalan 20 – 25 meter.

b. Tolakan

Tolakan adalah perubahan dan perpindahan gerak dari gerakan horisontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat. Di mana sebelumnya atlet lompat jauh sudah mempersiapkan diri untuk melakukan tolakan sekuat-kuatnya pada langkah terakhir sehingga seluruh tubuh terangkat ke atas dan melambung di udara, seperti pada gambar 1.



Gambar 1. *Take Off* (Gerry A Carr. 2000 : 146)

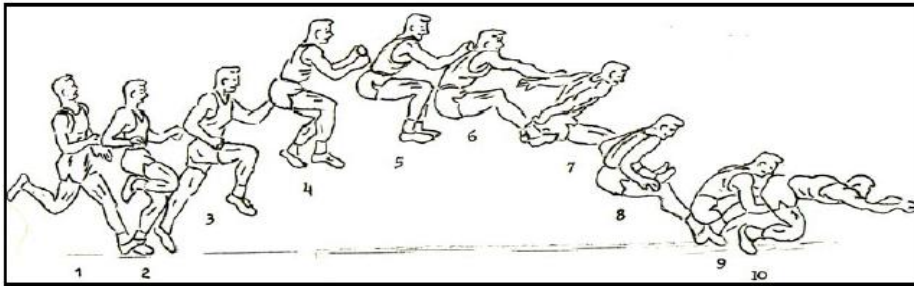
Dengan demikian dapat dikatakan bahwa melakukan tolakan adalah merubah kecepatan horisontal ke kecepatan vertikal.

c. Badan di Udara

Menurut Tamsir Riyadi (1985:97) Badan harus diusahakan untuk dapat melayang selama mungkin pada saat di udara dan berada dalam keadaan seimbang. Sangat penting untuk meluruskan kaki tumpu secepat-cepatnya untuk memperoleh ketinggian, sehingga dapat melayang lebih tinggi. Pada waktu naik, badan harus ditahan dalam keadaan rileks kemudian melakukan gerakan sikap tubuh untuk menjaga keseimbangan yang memungkinkan pendaratan yang lebih sempurna. Gerakan sikap tubuh inilah yang disebut sebagai gaya dalam lompat jauh.

d. Pendaratan

Menurut Tamsir Riyadi (1985:97) Pada waktu akan mendarat, kedua kaki di bawa ke depan lurus dengan jalan mengangkat paha ke atas, badan dibungkukkan ke depan, kedua tangan ke depan kemudian mendarat pada kedua tumit terlebih dahulu dan mengeper dengan lutut dibengkok, supaya badan tidak terlalu jauh ke belakang, kepala ditundukkan dan kedua tangan lurus ke depan. Untuk lebih jelasnya, gambar 2 dibawah ini menunjukkan serangkaian gerakan lompat jauh dari take off sampai mendarat.



Gambar 2. Serangkaian Gerakan Lompat Jauh (Tamsir Riyadi, 1985 : 97)

Keterangan gambar:

- 1-2-3 : bertumpu / menolak dengan kaki kiri
- 4-5 : kaki tumpu kiri diayun kedepan menyusul kaki kanan (sikap jongkok)
- 6-7 : kedua kaki diluruskan kedepan, kedua lengan diayun kebelakang (dapat pula sikap kedua lengan ini tetap lurus kedepan)
- 8 : mendarat dipasir dengan bagian tumit terlebih dahulu, kedua kaki lurus
- 9-10 : kedua kaki segera ditekuk, terus menjatuhkan diri kedepan

Komponen-komponen lompat jauh di atas sangat mempengaruhi hasil lompatan yang dilakukan atlet. Keseluruhan gerakan lompat jauh mulai dari awalan sampai pendaratan membutuhkan koordinasi yang baik.

### 3. Tahap-tahap Pembelajaran Lompat Jauh

Menurut Yudha M. Saputra (2001:132) Pembelajaran lompat jauh untuk semua gaya hampir sama yang berbeda hanya pada saat melayang, adapun tahapan-tahapannya adalah :

#### a. Tahap bermain

Pada tahap ini bertujuan untuk mengenalkan masalah gerak (*movement problem*) lompat jauh secara umum, dan cara lompat jauh yang benar ditinjau secara anatomis, memperbaiki sikap lompat jauh serta meningkatkan motivasi Siswa terhadap pembelajaran, sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan kebugaran jasmani Siswa. Tujuan khusus dalam bermain lompat jauh adalah meningkatkan konsentrasi, kekuatan menolak, reaksi bergerak, dan percepatan gerak Siswa, serta meningkatkan percaya diri, meningkatkan rasa keberanian.

#### b. Tahap Teknik Dasar

Tahap ini bertujuan untuk mempelajari keterampilan gerak lompat jauh dengan sistimatis, adapun tahapanya sebagai berikut :

##### 1) Lompat berturut-turut melewati gawang/kardus

Tahap ini bertujuan menolak dari suatu awalan pendek dan memperbaiki sikap menolak. Yang perlu diperhatikan pada tahap ini adalah gunakan awalan dengan jarak yang pendek, mendarat dengan kaki yang depan/ayun, dan gunakan suatu irama lari tiga langkah, serta gunakan gawang/kardus dengan jarak 6-8 meter dengan ketinggian

kardus 30-40 cm. Titik perhatian guru pada tahap ini adalah kaki tumpu harus lurus dan di udara ada saat melayang untuk beberapa saat.

2) Lompat Marka jauh dari atas mimbar/box

Tahap ini bertujuan untuk membiasakan melompat dari suatu mimbar dan menambah lama waktu di udara. Pada tahap ini yang harus diperhatikan dan harus disiapkan adalah gunakan awalan sejauh 5-7 langkah, pertahankan posisi menumpu di udara dan mendaratlah dalam posisi langkah ( marka jauh ). Gunakan mimbar setinggi 15-25 cm.

3) Lompatan Marka Jauh

Tahap ini bertujuan untuk menekankan gerakan menumpu dan memantapkan posisi menumpu/bertolak. Pada tahap ini yang menjadi perhatian guru adalah hampir sama dengan b.2, tetapi tanpa mimbar, pertahankan posisi menumpu sampai mendarat di pasir.

4) Teknik Melayang dengan awalan pendek tanpa bantuan box.

Tahap ini bertujuan untuk melatih atau merangkai tahap 1 sampai 3 dengan gaya melayang. Pada tahap ini yang harus menjadikan titik perhatian guru adalah gunakan awalan 5-7 langkah, kaki saat menumpu harus aktif, pada saat di udara pertahankan posisi telemarka.

5) Urutan gerak keseluruhan dari ancang-ancang penuh

Tahap ini bertujuan untuk menentukan panjang awalan setiap Siswa atau tentukan awalan berdasarkan jumlah umur Siswa dan melakukan rangkaian gerakan yang telah dipelajari. Pada tahap ini

yang menjadi titik perhatian guru adalah ambil awalan lari dimulai dari balok tumpu, bertumpu pada tempat yang tepat dan teman yang lainnya memberi tanda, jangan merubah panjang langkah pada percobaan pertama.

#### **4. Faktor Kondisi Fisik yang Mempengaruhi Kemampuan Lompat Jauh**

Dalam melakukan suatu latihan harus diketahui faktor-faktor yang mempengaruhi atau memberikan peran bagi tercapainya prestasi yang maksimal dalam cabang olahraga atletik khususnya lompat jauh. Faktor-faktor yang mempengaruhi terhadap pencapaian hasil lompat jauh antara lain adalah komponen kondisi fisik yang berupa kecepatan, kekuatan daya ledak dan jenis kelamin.

##### **a. Kecepatan**

Kecepatan menurut Suharno HP (1986 : 43) adalah kemampuan organisme atlet dalam melakukan gerakan-gerakan dalam waktu sesingkat-singkatnya untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Sedangkan menurut Sajoto (1995 : 9) dikatakan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan keseimbangan dalam waktu sesingkat-singkatnya.

Kecepatan di sini adalah kecepatan lari dalam awalan lompat jauh yang ditentukan oleh urutan gerakan lari dan langkah yang dilakukan secara tepat dan cepat. Secara cepat dimaksudkan untuk memberikan tenaga pada saat melakukan tolakan, sedangkan secara tepat dimaksudkan pada waktu

melakukan lari awalan pada titik terakhir kaki yang tepat dengan posisi yang tepat berpijak pada papan tolakan / tumpuan.

b. Kekuatan

Kekuatan merupakan salah satu faktor penting dalam lompat jauh, karena merupakan unsur yang penting maka kekuatan perlu mendapat perhatian terutama dalam melaksanakan program latihan. Latihan kekuatan mendapatkan porsi yang lebih banyak dalam suatu latihan dibandingkan dengan porsi latihan lainnya. Kekuatan juga merupakan dasar yang paling penting dalam melatih keterampilan gerak. Komponen kondisi fisik seseorang dalam kaitannya dengan kemampuannya dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Kekuatan merupakan kemampuan otot dalam menahan beban kerja dalam waktu tertentu secara maksimal (M. Sajoto, 1995 : 16). Unsur kekuatan dalam lompat jauh sangatlah penting untuk mendapatkan hasil tolakan yang kuat dan benar sehingga dapat pula melakukan tolakan yang kuat dan mencapai hasil lompatan yang jauh.

c. Daya Ledak

Daya ledak adalah kekuatan sebuah otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam gerakan yang utuh (Suharno, HP, 1986:36). Daya ledak yaitu kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya ( M. Sajoto, 1995 : 17). Untuk mendapatkan tolakan yang kuat

dan kecepatan yang tinggi seorang atlet harus memiliki daya ledak yang besar.

Jadi daya ledak otot tungkai sebagai tenaga pendorong lompatan pada saat melakukan tolakan pada papan tolak setelah melakukan awalan untuk memperoleh kecepatan vertical sehingga dapat menambah jarak lompatan yang dilakukan.

## **5. Faktor-faktor yang mempengaruhi lompat jauh**

Faktor yang mempengaruhi prestasi lompat jauh menurut Suharto (1998:108) dalam bukunya “ Kesegaran jasmani dan peranannya disebutkan

- a. kecepatan (*speed*) adalah kemampuan untuk memindahkan sebagian tubuh atau seluruhnya dari awalan sampai dengan pendaratan. Atau bertumpu pada papan / balok sewaktu melakukan lompatan ,kecepatan banyak ditentukan dan kekuatan dan fleksibilitas.
- b. Kekuatan (*strength*) adalah jumlah tenaga yang dapat dihasilkan oleh kelompokotot pda kontraksi maksimal pada saat melakukan pekerjaanatau latihan dalam melakukan lompatan.
- c. Daya ledak adalah kemampuan otot dalam melakukan tolakan tubuh melayang di udara saat lepas dari balok tumpu
- d. Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan suatu sikap tubuh tertentu secara benar dari awal melakukan lompatan sampai selesai melakukan lompatan.



- e. Keterampilan adalah kemampuan untuk melakukan suatu gerakan motorik secara benar
- f. Koordinasi adalah hal yang harus di miliki oleh seorang atlet untuk dapat mengkoordinasikan gerakan maju dengan kebutuhan naik.

Faktor non teknis juga dapat berpengaruh dalam hal ini, faktor yang mempengaruhi tersebut antara lain :

- a. motivasi dari orang tua
- b. guru dan pelatih yang professional
- c. adanya dan yang cukup
- d. lingkungan yang baik
- e. organisasi yang baik
- f. dukungan masyarakat

## **6. Latihan dan Prinsip-Prinsip Latihan**

### **a. Pengertian Latihan**

Latihan berasal dari kata “*Latih*” yang berarti : belajar membiasakan diri agar mampu melakukan sesuatu, sedangkan latihan berarti hasil dari latih (Depdikbud, 1995 : 569). Latihan adalah suatu proses sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan berulang secara kontinyu dengan meningkatkan jumlah beban, untuk tercapainya tujuan latihan (Harsono, 1982 : 27).

Sementara menurut Suharno HP (1986 : 7), latihan adalah proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai prestasi

maksimal dengan diberikan beban fisik dan mental secara teratur terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya.

Latihan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dan kontinyu untuk memperoleh suatu kecakapan melakukan lompat jauh. Latihan dilaksanakan oleh atlet bertujuan untuk meningkatkan kekuatan, kecepatan, ketepatan, membentuk daya tahan, dan menambah kelincahan serta ketrampilan. Untuk dapat meningkatkan kemampuan secara fisik maupun teknik dilakukan suatu latihan yang didasarkan pada beberapa prinsip latihan.

b. Prinsip-prinsip Latihan

1) Prinsip Penambahan Beban Bertambah

Prinsip latihan yang paling dasar adalah prinsip *overload*, oleh karena tanpa penerapan prinsip tersebut tidak mungkin berprestasi atlet akan meningkat. Penerapan sistem *overload* apabila atlet sudah merasa ringan dengan beban yang diberikan maka beban latihan ditingkatkan (M. Sajoto, 1988 : 42). Dengan latihan beban bertambah penyesuaian fisiologis dalam tubuh yang mendorong meningkatkan kekuatan otot.

2) Prinsip Peningkatan Beban Terus Menerus

Otot yang menerima beban latihan berlebih kekuatannya akan bertambah. Apabila kekuatan bertambah maka program latihan berikutnya bila tidak ada penambahan beban maka tidak lagi dapat menambah

kekuatan. Penambahan beban ini dilakukan sedikit demi sedikit pada set atau jumlah repetisi tertentu, otot belum merasa lelah. Penambahan demikian dinamakan prinsip penambahan beban secara progresif (M. Sajoto, 1988:42).

### 3) Prinsip Pengaturan suatu Latihan

Latihan berbeban hendaknya datur sedemikian rupa sehingga kelompok otot-otot dulu yang dilatih sebelum otot yang lebih kecil. Hal ini dilakukan agar kelompok otot kecil tidak mengalami kelelahan lebih dahulu.

### 4) Prinsip Kekhususan Program Latihan

Menurut (M Sajoto, 1988 : 42) menyatakan bahwa semua program latihan harus berdasarkan “SAID“ yaitu *Specific Adaptation to Imposed Demands*. Prinsip tersebut menyatakan bahwa latihan hendaknya bersifat khusus sesuai dengan sasaran yang akan dicapai. Bila akan meningkatkan kekuatan maka program latihan harus memenuhi syarat untuk tujuan meningkatkan kekuatan.

Seperti diketahui bahwa untuk mendapatkan hasil lompatan yang jauh dalam lompatan jauh perlu adanya bentuk latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai, latihan tersebut dapat dilakukan baik dengan menggunakan alat maupun tanpa alat. Menggunakan alat dalam hal ini adalah latihan lompat kijang.

Selain keempat prinsip tersebut yang cukup mendasar untuk program latihan, program latihan dapat diatur dan dikendalikan dengan cara memvariasikan beban latihan seperti volume, intensitas, *recovery* dan frekuensi dalam suatu unit program latihan harian (Tohar, 2004 : 54).

Volume menurut Depdikbud (1997 : 31) adalah kuantitas beban latihan yang biasa dinyatakan dengan satuan jarak, jumlah elemen jenis latihan, total waktu latihan, berat beban yang diangkat, jumlah set dalam latihan interval dan sirkuit sebagai ukuran rangsangan motorik dalam satu unit latihan.

Intensitas menurut Tohar (2004 : 55) adalah takaran yang menunjukkan kadar atau tingkat pengeluaran energi, alat dalam aktivitas jasmani baik dalam latihan maupun pertandingan. Intensitas latihan pliometrik dapat ditingkatkan dengan penambahan beban pada hal-hal tertentu dengan peningkatan ketinggian rintangan-rintangan (bilah-bilah) untuk *depth jump* atau dengan memperlebar jarak dalam *longitudinal jump*.

*Recovery* dikatakan oleh Tohar (2004 : 55) adalah waktu yang digunakan untuk pemulihan tenaga kembali antara satu elemen materi latihan dengan elemen berikutnya. Menurut O'Shea (dalam M Sajoto (1988 : 48) mengatakan bahwa bila latihan lebih dari satu rangkaian, maka masa istirahat dalam rangkaian adalah antara 1 – 2 menit. Menurut Bompa (dalam M Sajoto, 1988 : 33) mengatakan bahwa tes untuk mengevaluasi

hasil latihan kekuatan dapat dilaksanakan setelah antara 4 – 6 minggu dari suatu masa siklus latihan makro.

Frekuensi menurut Tohar (2004 : 55) adalah ulangan gerak beberapa kali atlet harus melakukan gerak setiap giliran. Frekuensi dapat juga diartikan beberapa kali latihan per-hari atau berapa hari latihan per minggu. Jumlah treatment (perlakuan) yang diberikan untuk latihan sebanyak 14 kali latihan, dengan frekuensi latihan yang diberikan dalam penelitian ini adalah tiga kali perminggu selama enam minggu, sehingga tidak terjadi kelelahan dengan lama latihan enam minggu.

## **7. Kekhususan Program Latihan Lompat Kijang**

### **a. Lompat kijang**

Lompat kijang dapat dibagikan pada lima fase seperti berikut ; 1) fase penguasaan, 2) fase melompat(*hop*), 3) fase melangkah (*step*), 4) fase melompat(*jump*), 5) fase pendaratan.(Garry A.Carr 1997:141)

#### **1) Fase penguasaan**

Tujuan fase ini adalah untuk menghasilkan kelajuan mendarat yang maksimum bagi tiga fase berikutnya. Biasanya sebanyak 12-16 langkah adalah mencukupi untuk pelompat peringkat sederhana tegakan badan bila menghampiri papan lonjak

#### **2) Fase melompat**

Fase lompatan pertama ialah lakukan melompat (*hop*), yaitu melompat dan mendarat pada kaki yang sama. Kaki yang terkuat sekali

haendaklah digunakan pada fase ini. Semasa menghampiri papan lonjakan , pelompat itu tidak seharusnya mengurangkan kelajuan untuk melonjak tetapi menggunakan kelajuan yang telah di peroleh itu untuk melompat seberapa jauh yang boleh.

Pendaratan kaki lonjak pada papan itu diawali oleh tumit dan diikuti oleh ujung kaki. Setelah keseluruhan tapak kaki menyentuh bumi, lonjakan dilakukan dengan mengangkat tumit terlebih dahulu diikuti oleh tolakan kuat dari hujung kaki sehingga kaki itu terkedang lurus kedepan. Setelah melewati papan lonjakan, kaki melonjak itu di gerakan kedepan dalam keadaan bengkok.

### 3) Fase melangkah

Tapak kaki kiri ditolak sehingga kaki itu terkedang lurus. Pada masa yang sama lutut kaki kanan dibawa tinggi kedepan. Kedua-dua tangan diayun dengan kuat kebelakang untuk menggerakan badan keatas dan kedepan. semasa berada diudara (yaitu fase penerbangan).kaki kanan yang berada di depan,diayun sedikit kebelakang (bengkok pada lutut) dan kaki kiri digerakan kedepan supaya berada di bawah badan.

Kedudukan “ kaki terbuka“ (*split*) ini dikekalkan seberapa lama yang boleh. Sebelum mendarat, kaki kanan di bawa kedepan dan yang kiri menyentuh bumi. Semasa berat badan dipindahkan kedepan, kaki kanan sebenarnya menyentuh bumi sambil ia bergerak kearah

belakang. Ketika kaki kanan memijak bumi ianya dibengkokkan pada pergelangan kaki dan lutut. Kedua tangan berada dibelakang.

4) Fase melompat

Kaki bebas,yaitu kaki kiri diayun kuat kedepan (bengkok pada lutut). Kaki lonjak menolak dengan kuat disertai oleh ayunan tangan. Seterusnya teknik penerbangan lompat jauh seperti gaya bunting atau,, sail” boleh digunakan semasa berada di udara.

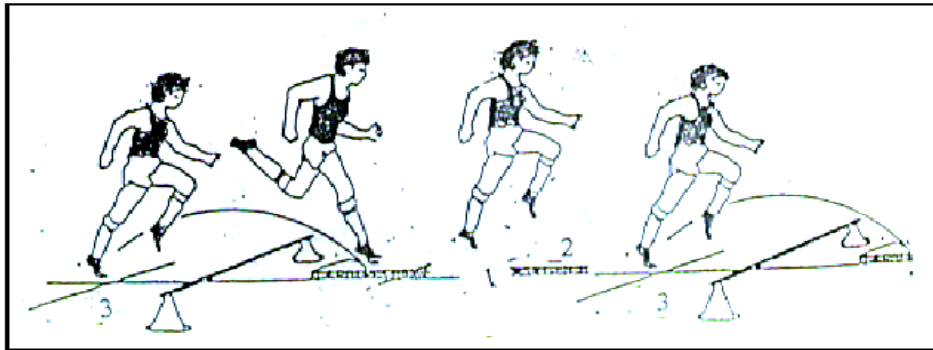
5) Fase pendaratan.

Kedua-dua kaki dan tangan diluruskan kedepan, badan condong ke depan untuk mendarat. Apabila tumit kaki mencecah pasir, kedua-dua lutut dengan segera dibengkokkan dan ayunan kedua tangan diteruskan sampai kedepan.

**b. Program Latihan Lompat Kijang**

Bentuk-bentuk pengajaran lompat dengan satu kaki (lompat kijang) yang dapat dilakukan guru menurut (Garry A.Carr, 1997:141) adalah sebagai berikut: Gerakan ini dapat dilakukan sambil bermain. Guru dapat menyediakan kardus atau benda lainnya kemudian diletakkan berjajar dan memanjang pada lintasan sejauh 6 meter, pada setiap jarak 1 m kardus diletakkan sebagai rintangan. Siswa diharuskan melompati rintangan berupa kardus sepanjang lintasan yang telah ditentukan jaraknya. Siswa diharuskan melompat melewati kardus-kardus yang ada di depannya.

Adapun perlengkapan yang harus disiapkan dalam latihan lompat kijang adalah lintasan lurus dan datar, kardus setinggi 30 cm atau bilah yang bisa disesuaikan ketinggiannya, panjang lintasan yang harus ditempuh 6 m, dan jarak setiap rintangan adalah 1 m dari tumpuan.



Gambar 3. Latihan Melompati Rintangan dan Dimodifikasi  
(Garry A. Carr, 1997 : 141)

Keterangan :

- 1) Gerakan saat menolak
- 2) Gerakan di atas rintangan
- 3) Gerakan saat mendarat

## 8. Bentuk Pengembangan Skill

Selain berpengaruh untuk meningkatkan kebugaran jasmani, lompat kijang pun dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan yang diperlukan untuk dikembangkan dalam lompat kijang menurut Garry A.carr (1997: 143) adalah:



a. Sikap memantul

Setelah melakukan lari cepat Siswa melakukan tolakan sambil melangkah ke depan dengan kuat. Tubuh gerak lurus pada saat melakukan tolakan. Gerakan ini dapat dikembangkan melalui bentuk gerakan seperti, lompat kijang, lari angkat paha dan lain sebagainya.

b. Sikap Melompat

Ayunkan kaki depan dengan lompatan. Agar lompatan si pelompat jauh, ayunan kaki perlu dibantu dengan gerakan kedua tangan, dari depan ke belakang. Bentuk pengembangan tugas agar meliputi; lompatan tanpa awalan, lompatan parit, lompat jauh dari posisi berdiri, lompat melewati rintangan dan seterusnya.

c. Sikap Mendarat

Sikap ini dapat terpadu dengan siap melompat, karena akhir dari rangkaian gerakan melompat adalah pendaratan. Posisi pendaratan yang baik adalah kedua kaki berada di depan tubuh. Bentuk pengembangan tugas meliputi: lompat tanpa awalan, lompatan kedua kaki melewati rintangan dan seterusnya.

## **9. Karakteristik Siswa SMP (Usia 13-15 Tahun)**

Menurut Sukintaka (1991: 45), anak tingkat SMP kira-kira berumur 13 sampai 15 tahun, mempunyai karakteristik sebagai berikut :

1) Jasmani

a) Laki-laki ataupun perempuan ada pertumbuhan memanjang.

- b) Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik.
- c) Sering menampilkan kecanggungan dan koordinasi yang kurang baik.
- d) Merasa mempunyai ketangguhan dan sumber energi yang tak terbatas.
- e) Mudah lelah tetapi tidak dihiraukan.
- f) Mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat.
- g) Anak laki-laki mempunyai kecepatan dan kekuatan otot yang lebih baik dari anak putri.
- h) Kesiapan dan kematangan untuk keterampilan bermain menjadi baik.

## 2) Psikis atau Mental

- a) Banyak mengeluarkan energi untuk fantasinya.
- b) Ingin menentukan pandangan hidupnya.
- c) Mudah gelisah karena keadaan yang remeh.

## 3) Sosial

- a) Ingin tetap diakui oleh kelompoknya.
- b) Mengetahui moral dan etik dari kebudayaan.
- c) Persekawanan yang tetap makin berkembang.

Lebih lanjut Syamsu Yusuf (2009: 11-13), memaparkan karakteristik aspek-aspek perkembangan remaja sebagai berikut:

### 1) Aspek Fisik

Secara fisik masa remaja ditandai dengan matangnya organ-organ seksual. Remaja pria mengalami pertumbuhan pada organ testis, penis, pembuluh mani dan kelenjar prostat. Sementara remaja putri ditandai dengan tumbuhnya rahim, vagina, dan ovarium.

### 2) Aspek Intelektual (kognitif)

Tahap ini ditandai dengan kemampuan berpikir abstrak (seperti memecahkan masalah), kemampuan berpikir abstrak (seperti memecahkan masalah persamaan aljabar), idealistik (seperti berpikir tentang ciri-ciri ideal dirinya, orang lain dan masyarakat, dan logis (seperti penyusunan rencana untuk memecahkan masalah)

### 3) Aspek Emosi

Pertumbuhan organ-organ seksual mempengaruhi emosi atau perasaan-perasaan baru yang belum dialami sebelumnya: cinta, rindu, dan keinginan.

### 4) Aspek Sosial

Kemampuan ini mendorong remaja untuk menjalin hubungan sosial dengan teman sebaya. Masa ini juga ditandai dengan berkembangnya sikap *conformity* yaitu kecenderungan untuk meniru, mengikuti opini atau pendapat, nilai, kebiasaan, kegemaran atau keinginan orang lain.

#### 5) Aspek Kepribadian

Masa remaja merupakan saat perkembangan *self-identify* (kesadaran atau identitas atau jati diri).

#### 6) Kesadaran Beragama

Kematangan remaja belum sempurna, jika tidak memiliki kode moral yang dapat diterima secara universal. Pendapat ini menunjukkan tentang pentingnya remaja memiliki landasan hidup yang kokoh, yaitu nilai-nilai moral, terutama bersumber dari agama.

Berdasarkan uraian di atas remaja merupakan masa yang tepat dalam mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya. Salah satu kegiatan yang dapat mengembangkan potensi dan melakukan kegiatan positif adalah ekstrakurikuler. Dalam menentukan pilihan dalam kegiatan ekstrakurikuler biasanya remaja dilandasi oleh rasa tertarik dan keingintahuan tentang olahraga untuk pengembangan bakat.

### **B. Penelitian Yang Relevan**

1. Penelitian yang dilakukan oleh Safiq (2012) dengan judul “Pengaruh Latihan Playometrik Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMP N Mungkid Kabupaten Magelang”. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk pre-test and posttest group. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa putra SMP N Mungkid Kabupaten Magelang yang berjumlah 53. Berdasarkan hasil penelitian signifikansi *Paired Samples t Test* adalah

0.000<0.05. (2) dengan membandingkan nilai  $t_{hitung}$  dengan  $t_{tabel}$ , berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa  $t_{hitung} = 7.573 > t_{tabel} = 1.729$ . hasil tersebut dapat diartikan ada pengaruh latihan playometrik terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP N Mungkid Kabupaten Magelang

2. Penelitian Reza Adhi Nugroho (2014) dengan judul Pengaruh Bermain Lompat Balok Terhadap Peningkatan Kemampuan Vertical Jump Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket SMK Piri 3 Yogyakarta. Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah bentuk *One Group Pretest and Posttest Design*. Populasi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMK Piri 3 Yogyakarta dengan jumlah 20 siswa yang terdiri dari 10 putra dan 10 putri. Berdasarkan hasil peneltian dan analisis data di atas diketahui hasil uji t diperoleh nilai t hitung (7,735) > t tabel (2,048), hasil tersebut diartikan ada pengaruh bermain lompat balok terhadap peningkatan kemampuan vertical jump peserta kegiatan ekstrakurikuler bolabasket SMK Piri 3 Yogyakarta.

### **C. Kerangka Berfikir**

Peningkatan belajar adalah upaya untuk mengembangkan kemampuan atau kompetensi hasil belajar siswa dan perkembangan hasil belajar ini bersifat multidimensional ,yaitu perkembangan hasil belajar siswa dalam semua bidang studi secara stimulan. Peningkatan belajar pada siswa sangat dipengaruhi oleh proses pembelajaran dan keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran. Peningkatan belajar yang dimaksud dalam penilitian ini adalah peningkatan belajar

lompat jauh dengan bermain loncat dan lompat. Menurut Eddy Purnomo (2011: 93) prestasi lompat jauh ditentukan oleh sebagian kecil parameter yang nyata dan berkaitan dengan kemampuan biomotorik yaitu kecepatan lari, kekuatan lompat dan koordinasi lengan/kaki.

Bermain lompat dan loncat merupakan salah satu model pembelajaran yang dapat diterapkan dalam pembelajaran lompat kijang. sebagaimana pembelajaran yang dilaksanakan di SMP N 3 Berbah Sleman yang masih mengalami kesulitan dalam melakukan lompat kijang. Model bermain lompat dan loncat ini merupakan pembelajaran yang diterapkan pada saat siswa merasakan kesulitan dalam pembelajaran lompat kijang. dengan bermain lompat dan loncat siswa tidak merasa jenuh dalam mengikuti proses pembelajaran. Dalam pelaksanaannya pembelajaran lompat jauh dengan bermain dan loncat dapat merangsang siswa untuk antusias, aktif bergerak, dan merasa senang dalam mengikuti pembelajaran, sehingga kemampuan lompat siswa dapat meningkat, salah satu metode bermain yang diterapkan dalam penelitian ini adalah metode latihan lompat kijang.

Menurut Garry A.Carr, (1997: 141) bentuk-bentuk pengajaran lompat kijang yang dapat dilakukan adalah gerakan ini dapat dilakukan sambil bermain. Guru dapat menyediakan kardus atau benda lainnya kemudian diletakkan berjajar dan memanjang pada lintasan sejauh 6 meter, pada setiap jarak 1 m kardus diletakkan sebagai rintangan. Siswa diharuskan melompati rintangan berupa kardus sepanjang lintasan yang telah ditentukan jaraknya. Siswa diharuskan

melompat melewati kardus-kardus yang ada di depannya. Dengan metode penelitian tersebut diharapkan dapat meningkatkan kemampuan melompat siswa.

Berdasarkan hasil survei dan pengamatan peneliti serta berdasar kenyataan kemampuan lompat jauh siswa putra kelas VII olahraga SMP Negeri 3 Berbah dirasa masih belum baik. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti mengenai kemampuan lompat jauh siswa kelas VII olahraga SMP Negeri 3 Berbah. Bentuk latihan yang diasumsikan baik untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh dengan latihan lompat kijang. Bentuk latihan lompat kijang ini diharapkan mampu meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa putra kelas VII di SMP Negeri 3 Berbah.

Berdasarkan uraian diatas peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Latihan Lompat Kijang Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa putra Kelas VII SMP Negeri 3 Berbah Kecamatan Berbah Kabupaten Sleman Yogyakarta Tahun Pelajaran 2013/2014".

### **C. Hipotesis**

**H<sub>0</sub>** (hipotesis nol): yang artinya tidak ada pengaruh latihan lompat kijang terhadap hasil lompat jauh Siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Berbah Kecamatan Berbah Kabupaten Sleman Yogyakarta tahun pelajaran 2013/2014.

**H<sub>a</sub>** (hipotesis alternative): yang artinya ada pengaruh latihan lompat kijang terhadap hasil lompat jauh Siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Berbah Kecamatan Berbah Kabupaten Sleman Yogyakarta tahun pelajaran 2013/2014.

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 1997: 67). Suatu hipotesis akan diterima kalau bahan-bahan penyelidikan membenarkan pernyataan itu dan ditolak bila mana kenyataan menolaknya. Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir di atas diketahui bahwa metode latihan lompat kijang dilakukan dengan melompati rintangan berupa kardus sepanjang lintasan yang telah ditentukan jaraknya dan diharuskan melompat melewati kardus-kardus yang ada di depannya. Hipotesis yang dapat diambil dalam penelitian ini adalah ada pengaruh latihan lompat kijang terhadap hasil lompat jauh Siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Berbah Kecamatan Berbah Kabupaten Sleman Yogyakarta tahun pelajaran 2013/2014.



### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Untuk memperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian ini maka mempergunakan eksperimen yaitu dengan memberikan perlakuan pada Siswa berupa kegiatan tes awal, *treatment* atau latihan-latihan dan tes akhir. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dan didasarkan pada pendapat bahwa metode eksperimen merupakan salah satu metode yang paling tepat untuk menyelidiki sebab akibat (Sutrisno Hadi, 1988 : 127). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah bentuk *One Group Pretest and Posttest Design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan (Suharsimi Arikunto, 2006: 101) desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:

$$O_1 \rightarrow X \rightarrow O_2$$

Gambar 4. Desain penelitian

Keterangan :

$O_1$  : Pretest

$O_2$  : Posttest

X : treatment / perlakuan

Dalam penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah perlakuan (*treatment*). Perbedaan antara *pretest* dan *posttest* ini diasumsikan merupakan efek dari treatment atau perlakuan. Sehingga hasil dari

perlakuan diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan.

## **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel adalah gejala yang bervariasi yang menjadi objek penelitian (Suharsimi Arikunto, 1997 : 99). Variabel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini meliputi :

1. Latihan lompat kijang, yaitu gerakan yang dilakukan siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Berbah dengan kaki kiri mendorong dan melompat-lompat diikuti kedua tangan dilipat di samping badan. Latihan lompat kijang dilakukan sebanyak 14 kali pertemuan dengan menggunakan garis dan kardus sebagai media untuk menjadi rintangan saat melompat.
2. Hasil lompat jauh, yaitu kemampuan Siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Berbah dalam melakukan lompatan sejauh-jauhnya pda bak lompat dan diukur jaraknya dengan satuan meter (m).

## **C. Subjek Penelitian**

Populasi adalah seluruh objek penelitian (Suharsimi Arikunto, 1997:115). Apabila seseorang akan meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Berbah kecamatan Berbah Kabupaten Sleman Yogyakarta tahun pelajaran 2013/2014 yang berjumlah 35 anak. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini *total sampling*. Penelitian yang digunakan untuk meneliti semua individu diwilayah penelitian disebut penelitian

populasi, sehingga subjek penelitian yang digunakan seluruh sampel yaitu siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Berbah kecamatan Berbah yang berjumlah 35 anak.

#### **D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

##### **1. Instrumen**

Untuk memperoleh data yang sesuai, penulis menggunakan instrumen tes. Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kemampuan Siswa melakukan lompat jauh. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes lompat jauh dengan tujuan mengukur kemampuan Siswa dalam lompat jauh. Pelaksanaan tes dengan mengambil awalan lari, kemudian Siswa melakukan gerakan lari secepat-cepatnya sampai ke papan tolakan dan melompat ke bak pasir untuk mencapai jarak sejauh mungkin. Ketentuan pelaksanaan tes adalah sebagai berikut :

- a. Tiap peserta diberi kesempatan melompat sebanyak 3 kali.
- b. Urutan lompatan sesuai dengan nomor urut pada buku absen
- c. Hasil dari ketiga lompatan diukur dan dicatat secara lengkap.
- d. Kemampuan yang diambil adalah hasil lompatan terjauh.

##### **2. Teknik Pengumpulan Data**

Dalam suatu penelitian prosedur pengumpulan data adalah tahap penting karena akan berhubungan dengan data yang diperoleh selama penelitian. Langkah yang dilakukan dalam prosedur pengumpulan data adalah tahapan dalam suatu penelitian untuk mencari dan mengumpulkan data.

Sebelum penelitian dimulai, peneliti melakukan koordinasi dengan pihak SMP Negeri 3 Berbah, koordinasi tersebut digunakan untuk mengetahui jumlah subjek penelitian dan waktu penelitian. Kemudian setelah berkoordinasi maka peneliti mengajukan surat permohonan untuk mengadakan penelitian di lokasi penelitian kepada kepala SMP Negeri 3 Berbah Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta. Setelah mendapatkan persetujuan maka peneliti mengawali dengan menentukan populasi dan memilih sampel dengan teknik total sampel.

Sehingga subjek yang digunakan dalam penelitian adalah siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Berbah Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta tahun Pelajaran 2010/2011 sebanyak 35 Siswa.

## **E. Teknik Analisis Data**

### **1. Uji Prasyarat**

#### **a. Normalitas**

Uji ini dilakukan apakah distribusi dari semua variabel yang diteliti berdistribusi normal atau tidak. Untuk menguji normalitas dari masing-masing skor digunakan rumus Kolmogorov-Sminrov sebagai berikut:

$$K_D = 1,36 \sqrt{\frac{n_1 + n_2}{n_1 \cdot n_2}}$$

Keterangan:

$K_D$  = harga Kolmogorov-Sminrov yang dicari

$n_1$  = jumlah sampel yang diobservasi/diperoleh  
 $n_2$  = jumlah sampel yang diharapkan

(Sugiyono, 2006: 152)

#### b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas (Soetrisno Hadi, 1994: 284) adalah sebagai berikut:

$$F_{db\ vb:db\ vk} = \frac{SD^2\ bs}{SD^2\ kt}$$

#### 4. Uji t

Uji t berpasangan berfungsi untuk mencari ada tidaknya peningkatan yang signifikan dari data pretest dan posttest. Menurut Gerry R. Thomas (1985:140) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{[(N \sum D^2 - (\sum D)^2) / (N - 1)]}}$$

Keterangan:

$D$  = *Different*/Selisih Kelompok *Pretest* - *Posttest*

$N$  = Jumlah Subjek

Untuk mengetahui persentase peningkatan pada kelompok *pretest* dan *posttest* dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui pengaruh latihan lompat kijang terhadap hasil lompat jauh siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Berbah Kecamatan Berbah Kabupaten Sleman Yogyakarta Tahun Pelajaran 2013/2014. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 3 Berbah yang beralamatkan di Kecamatan Berbah Kabupaten Sleman Yogyakarta.

Pelaksanaan pengambilan data *prtest* dilakukan pada tanggal 20 Januari 2015, diteruskan dengan perlakuan latihan lompat kijang yang dilaksanakan pada tanggal 23 Januari 2015 sampai 25 Februari 2015 dan pengambilan data *posttest* dilakukan pada tanggal 28 Februari 2015. Subjek penelitian adalah siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Berbah Kecamatan Berbah dengan jumlah 34 siswa.

Hasil penelitian data *prtest* dan *posttest* lompat jauh siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Berbah Kecamatan Berbah Kabupaten Sleman Yogyakarta Tahun Pelajaran 2013/2014 dideskripsikan sebagai berikut:

#### **1. Distribusi Data *Pretest* lompat Jauh Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 3 Berbah**

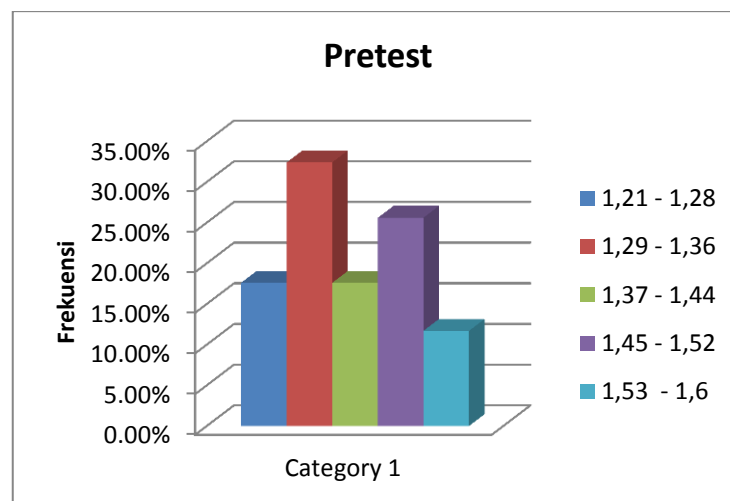
Hasil penelitian lompat jauh siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Berbah Kecamatan Berbah Kabupaten Sleman Yogyakarta Tahun Pelajaran 2013/2014 saat *pretest*, diperoleh Nilai minimum = 1,21, nilai maksimum = 1,60, rerata = 1,38; median = 1,37; modus = 1,30 dan

*standard deviasi* = 0,11. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Penelitian Lompat Jauh *Pretest***

Nilai	Frekuensi	Persentase
1,21 – 1,28	6	17,6
1,29 – 1,36	11	32,4
1,37 – 1,44	6	17,6
1,45 – 1,52	7	25,6
1,53 – 1,60	4	11,7
<b>Jumlah</b>	<b>34</b>	<b>100</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 5. Diagram Distribusi Frekuensi Hasil Penelitian Lompat Jauh *Pretest***

## **2. Distribusi Data *Posttest* lompat Jauh Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 3 Berbah**

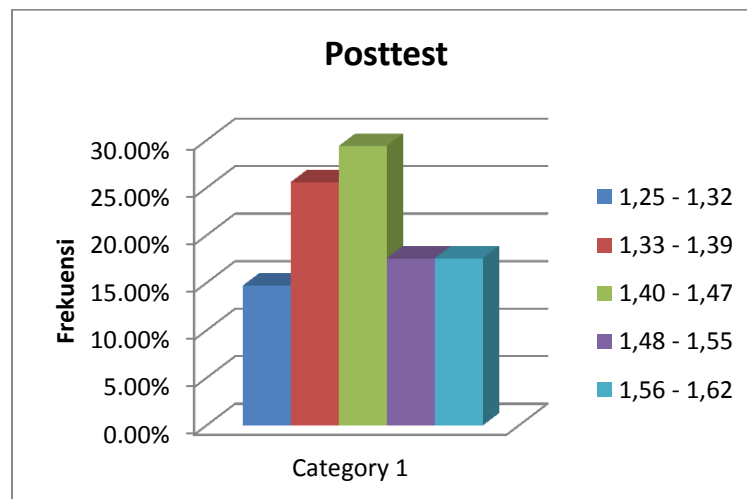
Hasil penelitian lompat jauh siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Berbah Kecamatan Berbah Kabupaten Sleman Yogyakarta Tahun Pelajaran 2013/2014 saat *posttest*, diperoleh nilai minimum = 1,25, nilai maksimum = 1,62, rerata = 1,43; median = 1,45; modus = 1,45 dan

*standard deviasi* = 0,102. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Lompat Jauh *Posttest***

Nilai Katagori	Frekuensi	Persentase
1,25 – 1,32	5	14,7
1,33 – 1,39	7	25,6
1,40 – 1,47	10	29,4
1,48 – 1,55	6	17,6
1,56 – 1,62	6	17,6
Jumlah	20	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 6. Diagram Frekuensi Hasil Penelitian Lompat Jauh *Posttest***

### 3. Persentase Peningkatan

Untuk mengetahui besarnya pengaruh latihan lompat kijang terhadap hasil lompat jauh siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Berbah Kecamatan Berbah Kabupaten Sleman Yogyakarta Tahun Pelajaran 2013/2014 dalam penelitian ini menggunakan besarnya persentase peningkatan yang diperoleh. Hasil *pretest* diperoleh 1,38 sedangkan pada



hasil *posttest* diperoleh sebesar 1,43. Dengan hasil tersebut maka peningkatan persentasenya dapat dihitung sebagai berikut:

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{\text{mean different}}{\text{mean pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{0,05}{1,38} \times 100 \%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = 3,62 \%$$

Hasil peningkatan persentasenya sebesar 3,62 %, dengan ada peningkatan tersebut maka dapat diartikan latihan lompat kijang memberi pengaruh positif dan meningkat terhadap hasil lompat jauh siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Berbah.

#### **4. Analisis Data**

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan. Uji analisis yaitu dengan uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis menggunakan uji t. Hasil uji normalitas dan uji t dapat dilihat sebagai berikut:

##### **a. Uji Normalitas**

Perhitungan normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Kriteria jika *chi-kuadrat* hitung < *chi-Kuadrat* tabel maka sebaran berdistribusi normal, sebaliknya apabila jika *chi-kuadrat* hitung > *chi-Kuadrat* tabel maka sebaran berdistribusi tidak normal. Hasil uji normalitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3. Hasil Uji Normalitas**

	<b>Df</b>	<b><math>\chi^2</math> tabel</b>	<b><math>\chi^2</math> Hit</b>	<b>P</b>	<b>Keterangan</b>
Pretest	17	27,58	10,471	0,883	<b>Normal</b>
Posttest	20	31,41	17,882	0,595	<b>Normal</b>

Hasil pada tabel di atas, diketahui data kemampuan *free throw* pretest diperoleh nilai  $\chi^2_{hitung}$  (10,471)  $< \chi^2_{tabel}$  (27,58), jadi dapat disimpulkan data hasil lompat jauh *pretest* berdistribusi normal. Data kemampuan hasil lompat jauh *posttest* diperoleh nilai  $\chi^2_{hitung}$  (17,882)  $< \chi^2_{tabel}$  (31,41), jadi dapat disimpulkan data kemampuan lompat jauh *posttest* berdistribusi normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada lampiran.

#### **b. Uji Homogenitas**

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kriteria homogenitas jika F hitung  $<$  F tabel test dinyatakan homogen, jika F hitung  $>$  F tabel test dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas**

<b>Test</b>	<b>df</b>	<b>F tabel</b>	<b>F hit</b>	<b>P</b>	<b>Keterangan</b>
Hasil lompat jauh	1:66	2,89	0,348	0,557	Homogen

Dari data tabel di atas data hasil lompat jauh siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Berbah diperoleh nilai F hitung (0,348)  $<$  F tabel (2,89) sehingga dapat disimpulkan bahwa varians bersifat homogen. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada lampiran.

**c. Uji Hipotesis (Uji t)**

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui penerimaan atau penolakan hipotesis yang diajukan, uji hipotesis menggunakan uji-t pada taraf signifikan 5 %. Hasil uji hipotesis (uji-t) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis (Uji t)**

<i>Pretest – posttest</i>	<b>Df</b>	<b>T tabel</b>	<b>T hitung</b>	<b>P</b>	<b>Sig 5 %</b>
Lompat jauh	<b>33</b>	<b>2,042</b>	6,617	<b>0,000</b>	<b>0,05</b>

Berdasarkan hasil uji t tersebut diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (6,617) >  $t_{tabel}$  (2,042), dan nilai  $p$  (0,000) < dari 0,05, hal tersebut menunjukkan diartikan **Ha**: diterima dan **Ho**: ditolak. Jika **Ha** diterima maka hipotesisnya berbunyi “ada pengaruh latihan lompat kijang terhadap hasil lompat jauh siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Berbah”.

**B. Pembahasan**

Prestasi lompat jauh ditentukan oleh sebagian kecil parameter yang nyata dan berkaitan dengan kemampuan biomotorik yaitu kecepatan lari, kekuatan lompat dan koordinasi lengan/kaki (Eddy Purnomo, 2011: 93). Lompat jauh sebagai salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik. Bentuk gerakan lompat jauh adalah gerakan melompat, mengangkat kaki ke atas dan ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara, kemudian mendarat sejauh mungkin. Untuk menapatkan lompatan yang maksimal dan sejauh-jauhnya dibutuhkan unsur komponen fisik sebagai pendukungnya. Salah satu unsur fisik yang mendukungnya adalah kekuatan

otot kaki, oleh karena itu peningkatan untuk memaksimalkan kemampuan otot kaki dapat dilakukan dengan metode latihan salah satunya latihan lompat kijang.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (6,617) >  $t_{tabel}$  (2,042), hal tersebut menunjukkan diartikan **H<sub>a</sub>**: diterima dan **H<sub>o</sub>**: ditolak. Jika **H<sub>a</sub>** diterima maka hipotesisnya berbunyi “ada pengaruh latihan lompat kijang terhadap hasil lompat jauh siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Berbah”. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa latihan lompat kijang memberi pengaruh terhadap hasil lompat jauh.

Dengan latihan lompat kijang anak di tuntut untuk aktif menggerakkan anggota badan khususnya kaki, sehingga secara tidak langsung aktifitas yang secara terus menerus akan meningkatkan kekuatan otot kaki, sehingga dapat meningkatkan kemampuan untuk melakukan lompat jauh. Pengaruh terhadap kemampuan lompat jauh tersebut merupakan pengaruh menjadi lebih baik. Hal tersebut dapat dilihat berdasarkan peningkatan rata-rata *posttest* (1,43) hasil kemampuan *lompat jauh* lebih baik dibandingkan rata-rata hasil *pretest* (1,21).

Menurut Garry A.Carr, (1997:141) lompat kijang dapat dilakukan sambil bermain, dengan menyediakan kardus atau benda lainnya kemudian diletakkan berjajar dan memanjang pada lintasan sejauh 6 meter, pada setiap jarak 1 m kardus diletakkan sebagai rintangan dan diharuskan melompati rintangan berupa kardus sepanjang lintasan yang telah ditentukan jaraknya.

Latihan lompat kijang yang dilakukan oleh anak merupakan latihan yang berfungsi sebagai meningkatkan kekuatan otot kaki pada bagian tubuh, dengan meningkatnya kekuatan otot kaki tersebut maka secara tidak langsung power kekuatan pada kaki dapat meningkatkan daya lompatan pada siswa sehingga siswa dapat melakukan lompat lebih jauh lagi. Dengan demikian dapat diartikan latihan lompat kijang memberi efek terhadap kemampuan lompat jauh. Seperti yang telah diuraikan sebelumnya kekuatan otot kaki merupakan salah satu komponen fisik yang sangat penting dalam mempengaruhi hasil lompat jauh.

Pelaksanaan latihan lompat kijang dilakukan secara kontinyu dengan meningkatkan beban dalam setiap sesinya. Penambahan beban ini dilakukan sedikit demi sedikit pada set atau jumlah repetisi tertentu, otot belum merasa lelah. Penambahan demikian dinamakan prinsip penambahan beban secara progresif (M. Sajoto, 1988:42). Penambahan latihan lompat kijang dalam penelitian ini dilakukan pada set dan repetisi latihan, peningkatan tersebut berfungsi menambah kekuatan otot kaki sehingga meningkatkan jauhnya lompatan.

Dengan ada peningkatan tersebut maka dapat diartikan latihan lompat kijang menjadi salah satu metode latihan yang efisien untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh anak, yang terpenting adalah latihan yang terus menerus sesuai dengan prinsip latihan perlu adanya perencanaan program latihan dengan beban latihan dan frekuensi latihan sesuai dengan kemampuan kondisi fisik anak.

Seperti yang dikemukakan Tohar (2004 : 55) Frekuensi dapat juga diartikan beberapa kali latihan per-hari atau berapa hari latihan per minggu. Frekuensi latihan yang diberikan dalam penelitian ini adalah tiga kali perminggu selama enam minggu, sehingga tidak terjadi kelelahan dengan lama latihan enam minggu.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan pada uraian sebelumnya telah diperoleh hasil uji t tersebut diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (6,617) >  $t_{tabel}$  (2,042), dan nilai  $p$  (0,000) < dari 0,05, hal tersebut menunjukkan diartikan **H<sub>a</sub>**: diterima dan **H<sub>o</sub>**: ditolak. Dengan demikian hasil penelitian ini dapat disimpulkan ada pengaruh latihan lompat kijang terhadap hasil lompat jauh siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Berbah.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Menjadi catatan yang bermanfaat bagi masyarakat dan pihak SMP Negeri 3 Berbah Kecamatan Berbah Kabupaten Sleman Yogyakarta Tahun Pelajaran 2013/2014 mengenai kemampuan lompat jauh siswa sebelum dan sesudah di beri perlakuan dengan latihan lompat kijang.
2. Siswa akan semakin paham mengenai metode yang efektif untuk meningkatkan prestasi lompat jauh, sehingga siswa dapat merencanakan latihan sendiri.
3. Ada pengaruh latihan lompat kijang terhadap hasil lompat jauh siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Berbah, dengan demikian dapat menjadi acuan bagi guru untuk membuat program latihan yang baik untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa.
4. Sebagai kajian ilmiah untuk pengembangan ilmu keolahragaan ke depannya.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Hasil Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Terbatasnya waktu peneliti tidak mengontrol dan mengawasi aktivitas testi diluar, yang dapat mempengaruhi kondisi fisik testi saat melakukan tes.
2. Ada beberapa siswa yang tidak rutin mengikuti kegiatan latihan sehingga hasilnya kemampuan lompat jauh ada yang kurang maksimal, bahkan ada anak yang hasilnya malah menurun.
3. Tidak ada tunjauan lebih lanjut lagi sehingga, hasil dari penelitian tersebut dapat bersifat sementara.

### **D. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peserta yang masih mempunyai hasil lompat jauh yang rendah, agar lebih meningkatkannya dengan cara latihan yang rutin salah satunya menggunakan latihan lompat kijang.
2. Bagi pelatih agar memberikan latihan dengan berbagai metode latihan yang efektif dengan harapan siswa mempunyai kemampuan lompat jauh yang baik.
3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, serta variabel latihan yang berbeda sehingga latihan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh dapat teridentifikasi lebih luas.



## DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin. 1992. *Atletik*. Jakarta : Depdikbud
- Depdikbud. 1995. *Garis Besar Program Pengajaran Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdikbud
- , 1997. *Kurikulum 1994 dan Suplemennya Berdasarkan Sistem Semester SD / MI 2002*. Jakarta : Depdikbud.
- Eddy Purnomo dan Dapan. (2011). *Dasar-dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Gerry A Carr. 1997. *Atletik*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- , 2000. *Atletik (Edisi Terjemahan)*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Harsono. 1982. *Ilmu Coaching*. Jakarta : KONI Pusat.
- M. Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.
- , 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta : Depdikbud.
- Reza Adhi Nugroho (2014) dengan judul Pengaruh Bermain Lompat Balok Terhadap Peningkatan Kemampuan Vertical Jump Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket SMK Piri 3 Yogyakarta. Yogyakarta: FIK UNY
- Safiq (2012) dengan judul “Pengaruh Latihan Playometrik Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMP N Mungkid Kabupaten Magelang. Yogyakarta: FIK UNY
- Sugito, Bambang Widjanarko dan Ismaryati. (1993). *Pendidikan Atletik*. Jakarta
- Suharno HP. 1986. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. 1997. *Prosedur Penelitian. Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sutrisno Hadi. 1988. *Metodologi Research I, II, dan IV*. Yogyakarta : Andi Offset.
- (1994) Analisis Regresi. Yogyakarta : Andi Offset.

Tohar, 2004. *Ilmu Kepelatihan Lanjut*. Semarang : FIK UNNES

Tamsir Riyadi. 1985. *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta.

Yusuf A. 1992. *Olahraga. Pilihan Atletik*. Jakarta : Depdikbud

Yudha M. Saputra, (2001). *Pengembangan Kegiatan Keolahragaan dan Ekstrakurikuler*. Departemen Pendidikan dan kebudayaan. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.

## Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian

FORMULIR ISIAN PERMOHONAN IJIN STUDI PENDAHULUAN / PRA  
SURVEY / PRA PENELITIAN \*)

B. SURAT PERNYATAAN BERSEDIA MENYERAHKAN HASIL PENELITIAN /  
SURVEY / PKL \*)

\*) Lingkari A atau B yang dipilih

Nomor : 070/447

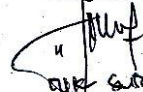
Kepada Yth.  
Ka. Bappeda Kabupaten Sleman

Kami, yang bertanda tangan di bawah ini :

1. Nama : DUK SURABD EKOPUTRO
2. No. Mahasiswa/NIP/NIM : 08601244240
3. Tingkat (D1/D2/D3/D4/S1/S2/S3) : S1
4. Universitas/Akademi : UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
5. Dosen Pembimbing : Drs. SRIJANAN, M.Pd
6. Alamat Rumah Peneliti : MELIKAN, SUMBERHARJO, PRAM-  
BANAN, SLEMAN  
089226239994
7. Nomor Telepon/HP : 1. SMP NEGERI 3 BERBAH
8. Lokasi Penelitian/Survey : 2.
9. Judul Penelitian : PENGARUH LATIHAN LOMPAT KIDANG TERHADAP  
HASIL LOMPAT DAUTI SISWA KELAS VII SMP NEGERI  
3 BERBAH

Selanjutnya saya bersedia untuk menyerahkan hasil Penelitian / Survey / PKL  
berupa 1 (satu) CD format PDF selambatnya 1 (satu) bulan setelah selesai  
Penelitian / Survey / PKL dilaksanakan.

Sleman 2 - FEB - 2015  
Yang menyatakan

  
DUK SURABD EKO.P  
(nama terang)



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN  
KANTOR KESATUAN BANGSA

Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta, 55511  
Telepon (0274) 864650, Faksimile (0274) 864650  
Website: www.slemankab.go.id, E-mail: kesbang.sleman@yahoo.com

Sleman, 2 Februari 2015

Nomor : 070 /Kesbang/413 /2015  
Hal : Rekomendasi  
Penelitian

Kepada  
Yth. Kepala Bappeda  
Kabupaten Sleman  
di Sleman

**REKOMENDASI**

Memperhatikan surat :  
Dari : Dekan FIK UNY  
Nomor : 039/UN.34.16/PP/2015  
Tanggal : 29 Januari 2015  
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan rekomendasi dan tidak keberatan untuk melaksanakan penelitian dengan judul "PENGARUH LATIHAN LOMPAT KIJANG TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH SISWA PUTRA KELAS VII SMP NEGERI 3 BERBAH KECAMATAN BERBAH KABUPATEN SLEMAN YOGYAKARTA TAHUN PELAJARAN 2013/2014" kepada:

Nama : Cuk Subud Ekoputro  
Alamat Rumah : Melikan Sumberharjo Prambanan Sleman  
No. Telepon : 082226239774  
Universitas / Fakultas : UNY  
NIM : 08601244240  
Program Studi : S1  
Alamat Universitas : Jl. Colombo Yogyakarta  
Lokasi Penelitian : SMPN Yogyakarta  
Waktu : 2 Februari - 2 Juni 2015

Yang bersangkutan berkewajiban menghormati dan menaati peraturan serta tata tertib yang berlaku di wilayah penelitian. Demikian untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kepala Kantor Kesatuan Bangsa





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Alamat: Jl. Kolombo 1 Yogyakarta 55281 Telp. 513092, 586168 psu 282, 377, 341

Nomor : 023 /UN34.16/LK/2015  
Lampiran :  
Perihal : Peminjaman Alat

26 Januari 2015

Kepada Yth. :  
**Cuk Subud Ekoputro**  
08601244240  
FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan hormat, menanggapi surat Saudara tanggal 22 Januari 2015 perihal pada pokok surat pada prinsipnya FIK Universitas Negeri Yogyakarta mengijinkan Saudara menggunakan peralatan, berupa :

- |              |        |
|--------------|--------|
| 1. Stopwatch | 1 buah |
| 2. Meteran   | 1 buah |

untuk pengambilan data Penelitian Tugas Akhir Skripsi yang akan dilaksanakan pada :

Tanggal : 28 – 31 Januari 2015  
Tempat : SMP Negeri 3 Berbah Sleman

**JUDUL SKRIPSI**

**"PENGARUH LATIHAN LOMPAT TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH SISWA PUTRA KELAS VII SMP NEGERI 3 BERBAH KABUPATEN SLEMAN YOGYAKARTA TAHUN PELAJARAN 2013/2014"**

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Menjaga keamanan alat yang dipinjam
2. Waktu pemakaian dimohon untuk konfirmasi lebih lanjut melalui Kasubag. Umum, Kepegawaian dan Perlengkapan
3. Jika sudah selesai dipergunakan agar segera dikembalikan

Agar menjadikan periksa dan terima kasih



Wakil Dekan II,

Sumarto, M.Kes.  
NIP. 19631217 199001 1 002

Tembusan Yth. :

1. Kabag. TU
2. Kasubag. UKP
3. Sutardi

FIK Universitas Negeri Yogyakarta





PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN  
**BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH**

Jalan Parasamya Nomor 1 Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511  
Telepon (0274) 868800, Faksimilie (0274) 868800  
Website: slemankab.go.id, E-mail : bappeda@slemankab.go.id

**SURAT IZIN**

Nomor : 070 / Bappeda / 417 / 2015

**TENTANG  
PENELITIAN**

**KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH**

Dasar : Peraturan Bupati Sleman Nomor : 45 Tahun 2013 Tentang Izin Penelitian, Izin Kuliah Kerja Nyata,  
Dan Izin Praktik Kerja Lapangan.  
Menunjuk : Surat dari Kepala Kantor Kesatuan Bangsa Kab. Sleman  
Nomor : 070/Kesbang/413/2015 Tanggal : 02 Februari 2015  
Hal : Rekomendasi Penelitian

**MENGIZINKAN :**

Kepada :  
Nama : CUK SUBUD EKOPUTRO  
No.Mhs/NIM/NIP/NIK : 08601244240  
Program/Tingkat : S1  
Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta  
Alamat instansi/Perguruan Tinggi : Jl. Colombo Yogyakarta  
Alamat Rumah : Melikan Sumberharjo, Prambanan Sleman  
No. Telp / HP : 082226239774  
Untuk : Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul  
**PENGARUH LATIHAN LOMPAT JAUH SISWA PUTRA KELAS VII SMP  
NEGERI 3 BERBAH KECAMATAN KABUPATEN SLEMAN YOGYAKARTA  
TAHUN PELAJARAN 2013/2014**  
Lokasi : SMP N 3 Berbah, Sleman  
Waktu : Selama 3 Bulan mulai tanggal 02 Februari 2015 s/d 02 Mei 2015

**Dengan ketentuan sebagai berikut :**

1. *Wajib melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.*
2. *Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.*
3. *Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.*
4. *Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah.*
5. *Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.*

Demikian izin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.

Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.

Dikeluarkan di Sleman

Pada Tanggal : 2 Februari 2015

a.n. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah

Sekretaris

u.b.

Kepala Bidang Statistik, Penelitian, dan Perencanaan

ERNY MARYATUN, S.IP, MT  
Pembina, IV/a

**Tembusan :**

1. Bupati Sleman (sebagai laporan)
2. Kepala Dinas Dikpora Kab. Sleman
3. Kabid. Sosial & Pemerintahan Bappeda Kab. Sleman
4. Camat Berbah
5. Ka. SMP N 3 Berbah, Sleman
6. Dekan FIK - UNY
7. Yang Bersangkutan

## Lampiran 2. Surat Keterangan



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN  
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA  
**SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 3 BERBAH**  
Jogotito, Berbah, Sleman, Yogyakarta, Kode Pos 55573, Telepon (0274) 7104430

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 070/061

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **SRI HANDAYANI, S.Pd.**  
NIP : 19630417 198503 2 006  
Pangkat/Golongan : Pembina, IV/a  
Jabatan : Kepala SMP Negeri 3 Berbah

dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : **CUK SUBUD EKOPUTRO**  
NIM : 08601244240  
Program/Tingkat : S1  
Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta  
Alamat Rumah : Melikan, Sumberharjo, Prambanan, Sleman.

Telah melaksanakan penelitian dengan judul “ **PENGARUH LATIHAN LOMPAT KIJANG TERHADAP LOMPAT JAUH SISWA PUTRA KELAS VII SMP NEGERI 3 BERBAH KECAMATAN BERBAH KABUPATEN SLEMAN YOGYAKARTA TAHUN PELAJARAN 2013/2014** “ pada tanggal 2 Februari sampai dengan 24 Maret 2015 di SMP Negeri 3 Berbah.

Surat keterangan ini di buat dengan sebenarnya untuk dapat digunakan seperlunya.

Sleman, 24 Maret 2015  
Kepala Sekolah  
  
Sri Handayani, S.Pd.,  
NIP 19630417 198503 2 006





### Lampiran 3. Surat Kalibrasi Alat

 <b>PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA</b> <b>DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH</b> <b>BALAI METROLOGI</b> Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062	
<b>SERTIFIKAT KALIBRASI</b> CALIBRATION CERTIFICATE Nomor : 425 / SW - 9 / 1 / 2015 Number	
No. Order : 006744 Diterima tgl : 27 Januari 2015	
<b>ALAT</b> Equipment Nama Name : Stopwatch Kapasitas Capacity : 9 jam Daya Baca Accuracy : 0,01 detik	Tipe/Model Type/Model : Nomor Seri Serial number : Merek/Buatan Trade Mark/Manufaktur : Casio
<b>PEMILIK</b> Owner Nama Name : Cuk Subud Ekoputro Alamat Address : Melikan, Sumberharjo, Prambanan Sleman	
<b>METODE, STANDAR, TELUSURAN</b> Method, Standard, Traceability Metode Method : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument Standar Standard : Casio HS-30TW.IDF Telusuran Traceability : Ke satuan SI melalui LK-045 IDN	
<b>TANGGAL DIKALIBRASI</b> Date of Calibrated : 27 Januari 2015 <b>LOKASI KALIBRASI</b> Location of calibration : Balai Metrologi Yogyakarta <b>KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI</b> Environment condition of calibration : Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10%	
<b>HASIL</b> Result : Lihat sebaliknya	
Yogyakarta, 27 Januari 2015 Kepala  Soedarmo SE NIP. 195801341979031006	
Halaman 1 dari 2 Halaman	FBM.22-02.T
DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA	



**LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI**  
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

**I. DATA KALIBRASI**  
Calibration data

1. Referensi : Cuk Subud Ekoputro
2. Dikalibrasi oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023  
Calibrated by

**II. HASIL KALIBRASI**  
Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"05
00,05'00"00	00,05'00"02
00,10'00"00	00,10'00"02
00,15'00"00	00,15'00"04
00,30'00"00	00,30'00"02
00,59'00"00	00,59'00"02

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE. MM  
NIP.19610807.198202.1.007





PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH  
**BALAI METROLOGI**  
Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

**SERTIFIKAT PENERAAN**  
VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 426 / UP - 33 / I / 2015

No. Order : 006744

Diterima tgl : 27 Januari 2015

**ALAT**  
Equipment

Nama : Ban Ukur  
Kapasitas : 50 meter  
Daya Baca : 2 mm

Tipe/Model :  
Nomor Seri :  
Merek/Buatan :  
Trade Mark / Manufaktur :

**PEMILIK**  
Owner

Nama : Cuk Subud Ekoputro  
Alamat : Melikan, Sumberharjo, Prambanan Sleman

**METODE, STANDART, TELUSURAN**

Method, Standard, Traceability

Metode : SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010  
Standard : Komparator 1 m  
Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045-IDN

**TANGGAL TERA ULANG**

Date of Verification

: 27 Januari 2015

**LOKASI TERA ULANG**

Location of Verification

: Balai Metrologi Yogyakarta

**KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG**

Environment condition of Verification

: Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10%

**HASIL TERA ULANG**

Result of verification

: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2015

**DITERA ULANG KEMBALI**

Reverification

: 26 Januari 2016

Yogyakarta, 27 Januari 2015



Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-01.T

DILARANG MEGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA



**LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN**  
**ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE**

**I. DATA PENERAAN**

*Verification data*

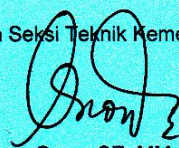
1. Referensi : Cuk Subud Ekoputro
2. Ditera ulang oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023  
*Verified by*

**II. HASIL**

*Result*

Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 10	1.000,00
0 - 20	2.000,00
0 - 30	3.000,00
0 - 40	4.000,00
0 - 50	5.000,00

Kepala Seksi Teknik Kemetrologian



Gono, SE. MM  
NIP. 19610807.198202.1.007

#### Lampiran 4. Program Latihan

No	Pertemuan	Kegiatan Eksperimen	Ket
1	1	<p>A. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penjelasan tentang lompat jauh</li> <li>• Penjelasan Pre-test</li> <li>• Pemanasan : <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jogging</li> <li>2. Senam Penguluran, penguatan dan pelepasan</li> </ol> </li> </ul> <p>B. Latihan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan <i>Pretest</i> lompat jauh <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Repetisi : 1</li> <li>2. Set : 2</li> <li>3. Istirahat : 2 menit tiap set</li> </ol> </li> </ul> <p>C. Penenangan</p> <p>D. Dibubarkan</p>	Pre-test
2	2,3,4	<p>A. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemanasan</li> <li>• Senam penguluran, penguatan dan pelepasan</li> </ul> <p>B. Latihan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan melompati garis seperti melakukan lompat jangkit dengan tolakan “kiri, kiri, kanan, kanan, kiri”. Dengan memperhatikan ancang-ancang 3 langkah, jarak kaki tolakan dengan garis 1 m dengan ditandai batas tumpuan (jarak garis adalah 1m, panjang lintasan 6 m, terdapat 6 garis rintangan yang harus dilewati) <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Repetisi : 3</li> <li>2. Set : 3</li> <li>3. Istirahat : 2 menit tiap set</li> </ol> </li> <li>• Latihan angkat paha kemudian melompat dengan tolakan kaki kiri melewati rintangan berupa garis, selanjutnya angkat paha lagi kemudian melompat dengan tolakan kaki kanan melewati rintangan berupa garis yang telah ditandai batas tumpuan, begitu</li> </ul>	Melompati garis

		<p>seterusnya sampai rintangan yang terakhir (jarak garis adalah 1m, panjang lintasan 6 m, terdapat 6 kardus rintangan yang harus dilewati)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Repetisi : 3</li> <li>2. Set : 3</li> <li>3. Istirahat : 2 menit per set</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan lompat jauh</li> </ul> <p>C. Penenangan</p> <p>D. Dibubarkan</p>	
3	5,6,7	<p>A. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemanasan</li> <li>• Senam penguluran, penguatan dan pelepasan</li> </ul> <p>B. Latihan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan melompati kardus seperti melakukan lompat jangkit dengan tolakan “kiri, kiri, kanan, kanan, kiri”. Dengan memperhatikan ancas-ancas 3 langkah, jarak kaki tolakan dengan kardus 1 m dengan ditandai batas tumpuan (jarak kardus adalah 1m, panjang lintasan 8 m, terdapat 8 kardus rintangan yang harus dilewati, tinggi kardus 30 cm) <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Repetisi : 4</li> <li>2. Set : 4</li> <li>3. Istirahat : 2 menit tiap set</li> </ol> </li> <li>• Latihan angkat paha kemudian melompat dengan tolakan kaki kiri melewati rintangan berupa kardus, selanjutnya angkat paha lagi kemudian melompat dengan tolakan kaki kanan melewati rintangan berupa kardus yang telah ditandai batas tumpuan, begitu seterusnya sampai rintangan yang terakhir (jarak kardus adalah 1m, panjang lintasan 8 m, terdapat 8 kardus rintangan yang harus dilewati, tinggi</li> </ul>	Melompati kardus

		<p>kardus 30 cm)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Repetisi : 4</li> <li>2. Set : 4</li> <li>3. Istirahat : 2 menit per set</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan lompat jauh</li> </ul> <p>C. Penenangan</p> <p>D. Dibubarkan</p>	
4	8,9,10	<p>A. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemanasan</li> <li>• Senam penguluran, penguatan dan pelepasan</li> </ul> <p>B. Latihan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan melompati kardus seperti melakukan lompat jangkit dengan tolakan “kiri, kiri, kanan, kanan, kiri”. Dengan memperhatikan ancang-ancang 3 langkah, jarak kaki tolakan dengan kardus 1 m dengan ditandai batas tumpuan (jarak kardus adalah 1m, panjang lintasan 10 m, terdapat 10 kardus rintangan yang harus dilewati, tinggi kardus 30 cm) <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Repetisi : 5</li> <li>2. Set : 5</li> <li>3. Istirahat : 2 menit tiap set</li> </ol> </li> <li>• Latihan angkat paha kemudian melompat dengan tolakan kaki kiri melewati rintangan berupa kardus, selanjutnya angkat paha lagi kemudian melompat dengan tolakan kaki kanan melewati rintangan berupa kardus yang telah ditandai batas tumpuan, begitu seterusnya sampai rintangan yang terakhir (jarak kardus adalah 1m, panjang lintasan 10 m, terdapat 10 kardus rintangan yang harus dilewati, tinggi kardus 30 cm) <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Repetisi : 5</li> <li>2. Set : 5</li> </ol> </li> </ul>	Melompati kardus

		<p>3. Istirahat : 2 menit per set</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan lompat jauh</li> </ul> <p>C. Penenangan</p> <p>D. Dibubarkan</p>	
5	11,12,13	<p>A. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemanasan</li> <li>• Senam penguluran, penguatan dan pelepasan</li> </ul> <p>B. Latihan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan melompati kardus seperti melakukan lompat jangkit dengan tolakan “kiri, kiri, kanan, kanan, kiri”. Dengan memperhatikan ancang-ancang 3 langkah, jarak kaki tolakan dengan kardus 1 m dengan ditandai batas tumpuan (jarak kardus adalah 1m, panjang lintasan 12 m, terdapat 12 kardus rintangan yang harus dilewati, tinggi kardus 30 cm) <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Repetisi : 6</li> <li>2. Set : 6</li> <li>3. Istirahat : 2 menit tiap set</li> </ul> </li> <li>• Latihan angkat paha kemudian melompat dengan tolakan kaki kiri melewati rintangan berupa kardus, selanjutnya angkat paha lagi kemudian melompat dengan tolakan kaki kanan melewati rintangan berupa kardus yang telah ditandai batas tumpuan, begitu seterusnya sampai rintangan yang terakhir (jarak kardus adalah 1m, panjang lintasan 12 m, terdapat 12 kardus rintangan yang harus dilewati, tinggi kardus 30 cm) <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Repetisi : 6</li> <li>2. Set : 6</li> <li>3. Istirahat : 2 menit per set</li> </ul> </li> <li>• Latihan lompat jauh</li> </ul>	Melompati kardus

		<p>C. Penenangan</p> <p>D. Dibubarkan</p>	
6	14	<p>A. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penjelasan tentang lompat jauh</li> <li>• Penjelasan Post test</li> <li>• Pemanasan : <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jogging</li> <li>2. Senam Penguluran, penguatan dan pelepasan</li> </ol> </li> </ul> <p>B. Latihan Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Repetisi : 3</li> <li>4. Set : 3</li> <li>5. Istirahat : 2 menit tiap set</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan Posttest lompat jauh</li> </ul> <p>C. Penenangan</p> <p>D. Dibubarkan</p>	Post tes



### Lampiran 5. Absensi Siswa

No	Nama	Tanggal											
		23/1	26/1	28/1	30/2	4/1	6/2	9/2	11/2	13/2	16/1	20/1	25/1
1	Adam Bahtiar	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√
2	Aditya Nur I	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
3	Ahmad Nasir	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
4	Bagus Kresna D	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
5	Bagus Pangestu	√	√	√	-	√	√	-	√	√	√	-	√
6	Dimas Hadi	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
7	Dimas Riggent	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
8	Eka N Rafli	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
9	Galang R	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
10	Irfan P	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
11	Maulana A N	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√
12	Miftakhul Arif	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
13	M Bagus	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
14	Huda R	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
15	Refdi Ananda	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√
16	Seto Septiandi	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
17	Syafa H	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
18	Akmal Isyam	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√
19	Bagus Dwi	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√
20	Dandi	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
21	Rio Ardana	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
22	Helga Ardana	√	-	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√
23	Mifta Khuddin	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
24	M Damar	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
25	M Raihan S	√	√	√	√	√	√	√	√	-	-	√	√
26	Pramudityio	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
27	Rachmad S	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
28	Rahmad eri	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
29	Rio Firmansyah	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
30	Rosyid Ridho	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
31	Tataq Ricard	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
32	Wawan N R	√	-	√	√	-	√	√	-	√	√	√	√
33	Yoga Paungkas	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
34	Yusup Adhil	√	√	√	√	-	√	√	-	√	√	√	√

## Lampiran 6. Data Penelitian

No	NAma	Pretest	Posttest
1	Adam Bahtiar	1,4	1,45
2	Aditya Nur I	1,3	1,5
3	Ahmad Nasir	1,35	1,41
4	Bagus Kresna D	1,25	1,35
5	Bagus Pangestu	1,21	1,25
6	Dimas Hadi	1,26	1,3
7	Dimas Riggent	1,4	1,4
8	Eka N Rafli	1,32	1,35
9	Galang R	1,6	1,56
10	Irfan P	1,45	1,51
11	Maulana A N	1,4	1,45
12	Miftakhul Arif	1,35	1,4
13	M Bagus	1,42	1,45
14	Huda Ramadhan	1,5	1,52
15	Refdi Ananda	1,3	1,33
16	Sseto Septiandi	1,6	1,6
17	Syafa H	1,52	1,62
18	Akmal Isyam	1,55	1,57
19	Bagus Dwi	1,25	1,32
20	Dandi	1,33	1,35
21	Rio Ardana	1,3	1,41
22	Helga Ardana	1,48	1,52
23	Mifta Khuddin	1,51	1,5
24	M Damar	1,35	1,45
25	M Raihan Saputra	1,4	1,45
26	Pramudityio	1,32	1,34
27	Rachmad Samboga	1,22	1,31
28	Rahmad eri	1,5	1,61
29	Rio Firmansyah	1,25	1,28
30	Rosyid Ridho	1,43	1,5
31	Tataq Ricard	1,3	1,38
32	Wawan N R	1,45	1,45
33	Yoga Paungkas	1,32	1,36
34	Yusup Adhil	1,55	1,61

## Lampiran 7. Statistik Penelitian

### Frequencies

[DataSet0]

		Statistics	
		DAta Pretest	Data Posttest
N	Valid	34	34
	Missing	0	0
Mean		1,3865	1,4371
Median		1,3750	1,4500
Mode		1,30 <sup>a</sup>	1,45
Std. Deviation		,11081	,10297
Variance		,012	,011
Minimum		1,21	1,25
Maximum		1,60	1,62
Sum		47,14	48,86

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

### Frequency Table

		DAta Pretest		
		Frequency	Percent	Valid Percent
				Cumulative Percent
Valid	1,21	1	2,9	2,9
	1,22	1	2,9	5,9
	1,25	3	8,8	14,7
	1,26	1	2,9	17,6
	1,30	4	11,8	29,4
	1,32	3	8,8	38,2
	1,33	1	2,9	41,2
	1,35	3	8,8	50,0
	1,40	4	11,8	61,8
	1,42	1	2,9	64,7
	1,43	1	2,9	67,6
	1,45	2	5,9	73,5
	1,48	1	2,9	76,5
	1,50	2	5,9	82,4
	1,51	1	2,9	85,3
	1,52	1	2,9	88,2
	1,55	2	5,9	94,1
	1,60	2	5,9	100,0
	Total	34	100,0	100,0

**Data Posttest**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1,25	1	2,9	2,9	2,9
1,28	1	2,9	2,9	5,9
1,30	1	2,9	2,9	8,8
1,31	1	2,9	2,9	11,8
1,32	1	2,9	2,9	14,7
1,33	1	2,9	2,9	17,6
1,34	1	2,9	2,9	20,6
1,35	3	8,8	8,8	29,4
1,36	1	2,9	2,9	32,4
1,38	1	2,9	2,9	35,3
1,40	2	5,9	5,9	41,2
1,41	2	5,9	5,9	47,1
1,45	6	17,6	17,6	64,7
1,50	3	8,8	8,8	73,5
1,51	1	2,9	2,9	76,5
1,52	2	5,9	5,9	82,4
1,56	1	2,9	2,9	85,3
1,57	1	2,9	2,9	88,2
1,60	1	2,9	2,9	91,2
1,61	2	5,9	5,9	97,1
1,62	1	2,9	2,9	100,0
Total	34	100,0	100,0	

## Lampiran 8. Uji Normalitas

### NPar Tests

### Chi-Square Test

### Frequencies

DAta Pretest

	Observed N	Expected N	Residual
1,21	1	1,9	-,9
1,22	1	1,9	-,9
1,25	3	1,9	1,1
1,26	1	1,9	-,9
1,30	4	1,9	2,1
1,32	3	1,9	1,1
1,33	1	1,9	-,9
1,35	3	1,9	1,1
1,40	4	1,9	2,1
1,42	1	1,9	-,9
1,43	1	1,9	-,9
1,45	2	1,9	,1
1,48	1	1,9	-,9
1,50	2	1,9	,1
1,51	1	1,9	-,9
1,52	1	1,9	-,9
1,55	2	1,9	,1
1,60	2	1,9	,1
Total	34		

Data Posttest

	Observed N	Expected N	Residual
1,25	1	1,6	-,6
1,28	1	1,6	-,6
1,30	1	1,6	-,6
1,31	1	1,6	-,6
1,32	1	1,6	-,6
1,33	1	1,6	-,6
1,34	1	1,6	-,6
1,35	3	1,6	1,4
1,36	1	1,6	-,6
1,38	1	1,6	-,6
1,40	2	1,6	,4
1,41	2	1,6	,4
1,45	6	1,6	4,4
1,50	3	1,6	1,4
1,51	1	1,6	-,6
1,52	2	1,6	,4
1,56	1	1,6	-,6
1,57	1	1,6	-,6
1,60	1	1,6	-,6
1,61	2	1,6	,4
1,62	1	1,6	-,6
Total	34		

**Test Statistics**

	DAta Pretest	Data Posttest
Chi-Square	10,471 <sup>a</sup>	17,882 <sup>b</sup>
df	17	20
Asymp. Sig.	,883	,595

a. 18 cells (100,0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1,9.

b. 21 cells (100,0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1,6.

## Lampiran 9. Uji Homogenitas

### Oneway

#### Test of Homogeneity of Variances

Hasil Lompat Jauh

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,348	1	66	,557

#### ANOVA

Hasil Lompat Jauh

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	,044	1	,044	3,803	,055
Within Groups	,755	66	,011		
Total	,799	67			

## Lampiran 10. Uji t

### T-Test

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	DAta Pretest	1,3865	34	,11081	,01900
	Data Posttest	1,4371	34	,10297	,01766

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	DAta Pretest & Data Posttest	34	,916	,000

**Paired Samples Test**

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference	95% Confidence Interval of the Difference	t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	DAta Pretest - Data Posttest	-,05059	,04458	,00765	,06614	,03503	6,617	33	,000



## Lampiran 11. Dokumentasi





